# Unravelling the Mysteries of MIND & BODY through Abhidhamma

## Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani Melalui Abhidhamma

Sayālay Susīlā

# Unravelling the Mysteries of MIND & BODY through Abhidhamma

## Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani Melalui Abhidhamma

Sayālay Susilā

**MENGUNGKAP MISTERI BATIN DAN JASMANI MELALUI ABHIDHAMMA**

Pustaka Penerbit Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute
Cetakan I, Agustus 2012

Judul Asal :
**Unravelling the Mysteries of Mind & Body through Abhidhamma**
Penulis: SAYĀLAY SUSILĀ
Penerjemah: Lisa Laksana, Feronica Laksana
Penyunting : Ashin Kheminda
Design sampul & layout buku oleh: Elizabeth Santi & Novila Kirana
Penata letak & Grafik: Elizabeth Santi
Penerbit asal @ 2005 INWARD PATH PUBLISHER; Malaysia

Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute
Jl. Kembangan Raya, Blok JJ Puri Indah
Kembangan Selatan
Jakarta Barat 11610
Tel/fax: (021) 58359127
Email: pjbi@buddhayana.or.id
http://www.pjbi.org



Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi penerbit.
Terima kasih kepada tim penerjemah edisi @ 2005:
Clesia Margaretha, Kuslina, Lili Tjitadewi, Meiriana Enny,
Tan Ngi Siang, Winarto Djaja Atmadja

# Daftar Isi

# Kata Pengantar

Buku ini awalnya berasal dari rangkaian ceramah mengenai *Abhidhamma* yang disampaikan pada perjalanan saya ke Kanada dan Amerika pada tahun 2002. Saya diberitahu bahwa ceramah-ceramah ini sangat bermanfaat, hal ini memotivasi saya untuk pertama-tama menuliskannya dan menjadikannya sebuah buku. Setelah lebih dari tujuh tahun saya merasa perlu untuk menambah beberapa bahan dan penjelasan yang akhirnya menghasilkan edisi kedua ini. Jika dilihat sepintas *Abhidhamma* kelihatannya begitu rumit, sulit dipahami sehingga sepertinya membosankan dan tidak relevan dengan kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, tidaklah aneh jika *Abhidhamma* seringkali diabaikan. Saya bermaksud membuat *Abhidhamma* lebih mudah dan bisa dipelajari oleh semua, dengan menggunakan bahasa yang sederhana dan lugas, analogi yang sederhana, dan anekdot-anekdot yang jelas berdasarkan pengalaman para meditator.

Tujuannya adalah untuk mengambil intisari *Abhidhamma* dari matriksnya yang dalam dan kompleks dan dengan cara ini, menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari sedemikian rupa sehingga banyak orang dapat merasakan bahwa *Abhidhamma* sesungguhnya sangat berarti, termasuk konsentrasi dan instruksi-instruksi meditasi pandangan terang yang menyelaraskan teori dan praktek meditasi. Dengan cara ini, pengetahuan analitis dapat dimengerti, dialami dan direalisasikan dalam meditasi.

Harapan saya adalah agar buku ini dapat menjangkau banyak orang yang bingung dan sedang mencari jalan. Dengan penjelasan yang disampaikan, saya berharap para praktisi dapat mengenali dan

menerima nilai agung dan manfaat *Abhidhamma* sebagai jalan yang telah diungkapkan oleh Buddha, dan bahwa praktek serta realisasinya akan mengantarkan kita menuju kebahagiaan, baik duniawi maupun adi-duniawi.

Aspek praktis dari *Abhidhamma* yang dikemukakan dalam buku ini merupakan ajaran dari guru saya Yang Mulia U Ācinna, yang banyak dikenal sebagai Pa-Auk Sayādaw, dari sekian tahun pengalamannya mengajar di Vihāra Hutan Pa-Auk di Myanmar. Selama bertahun-tahun saya berhubungan dengan beliau, beliau telah dan tak putus-putusnya mengajarkan saya *Abhidhamma* dan meditasi, beliau dengan sabar membagi ilmunya kepada saya. Semoga buku ini dapat menjadi semacam secuil balas jasa atas hadiah luar biasa yang dibagikan oleh beliau kepada saya.

Terima kasih dan hormat saya kepada Buddha karena telah dapat mengutip begitu banyak sabda Beliau dari kitab bahasa *Pāli* yang mendukung dan menjelaskan *Abhidhamma* dengan ajaran-ajaran beliau, cerita-cerita dan perumpamaan-perumpamaan.

Terima kasih sebesar-besarnya atas karya-karya yang sangat membantu, yang disebutkan dalam Daftar Pustaka, terutama, buku "Panduan Komprehensif Tentang Abhidhamma" karangan Bhikkhu Bodhi dan begitu banyak karya Pa-Auk Tawya Sayādaw.

Terima kasih yang khusus kepada editor akhir saya, Yogi Seven, atas waktu yang dipakai untuk memeriksa dan memperbaiki naskah-naskah saya sehingga membuat tulisan saya layak dibaca. Saya ingin mengucapkan terima kasih kepada Bhante Moneyya atas perbaikan naskah pertama di tahun 2010, kepada Ben Zhang atas masukan-masukannya yang tak ternilai dan membuat buku ini lebih tersusun rapih, Kitty Johnson, Maureen Bodenbach, dan Marcie Barth untuk pemeriksaan akhir, dan Fran Oropeza, serta nama-nama lain yang tidak disebutkan tetapi telah berkontribusi dengan satu dan lain hal.

Walaupun saya tak henti-hentinya berusaha memperbaiki ketidak-akuratan dan penjelasan yang kurang tepat, hal ini mungkin saja tetap muncul dalam pekerjaan ini, mengingat saya selalu menambah isinya. Saya bertanggung jawab secara penuh atas ketidak-akuratan kata-kata atau isi dari buku ini. Saya melimpahkan semua jasa kebajikan dari buku ini kepada guru, orang tua, sanak saudara, teman, pendukung, pembaca dan semua yang telah membantu karya ini.

Semoga semua mahluk sehat dan berbahagia.

Semoga semua mahluk menemukan jalan untuk mengakhiri penderitaan.

Semoga semua mahluk berbagi jasa kebajikan dari persembahan ini.

Sadhu! Sadhu! Sadhu!

**~ Sayālay Susilā**

# Prawacana

"Para *Bhikkhu*, saya katakan bahwa penghancuran noda-noda berlaku bagi mereka yang mengetahui dan melihat, bukan bagi mereka yang tidak mengetahui dan tidak melihat. Bagi mereka yang tahu, bagi mereka yang melihat, bagaimana penghancuran noda-noda itu terjadi? Penghancuran noda-noda terjadi:

1. Bagi mereka yang mengetahui dan melihat, 'Ini adalah Kebenaran Mulia dari Penderitaan ';
2. Bagi mereka yang mengetahui dan melihat, 'Ini adalah Kebenaran Mulia dari Sebab Penderitaan ';
3. Bagi mereka yang mengetahui dan melihat, 'Ini adalah Kebenaran Mulia dari Lenyapnya Penderitaan';
4. Bagi mereka yang mengetahui dan melihat 'Ini adalah Kebenaran Mulia dari Jalan menuju Lenyapnya Penderitaan '.

*"Ini hanya untuk mereka yang mengetahuilah, dan untuk mereka yang melihatlah, penghancuran noda ini bisa terjadi"*

*"Oleh karena itu, para* bhikkhu, *suatu usaha harus dilakukan untuk dapat memahami: 'Ini adalah Kebenaran Sejati dari Penderitaan. Suatu usaha harus dilakukan untuk memahami: 'ini adalah Kebenaran Sejati dari Sebab Penderitaan'. Suatu usaha harus dilakukan untuk memahami: 'Ini adalah Kebenaran Sejati dari Lenyapnya Penderitaan. Suatu usaha harus dilakukan untuk memahami: 'ini adalah Kebenaran Sejati dari Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan.'"*

Kutipan di atas berasal dari "*Āsavakkhaya Sutta*" ("*Penghancuran Noda-Noda*") dari *Saccasaṁyutta*. Dalam *sutta* ini, Buddha mengajarkan bahwa tanpa merealisasikan Empat Kebenaran Mulia,

penghancuran noda-noda itu tidak mungkin dilakukan; tetapi setelah merealisasikan Empat Kebenaran Mulia, penghancuran noda-noda itu bisa tercapai.

Jika seorang meditator ingin mencapai penghancuran noda atau menjadi seorang suci (*Ariya*), pertama-tama ia harus merealisasikan Empat Kebenaran Mulia. Di antara keempat hal ini Kebenaran Mulia dari Penderitaan (*Dukkhasacca*) dan Kebenaran Mulia dari Sebab Penderitaan (*Samudayasacca*) adalah obyek-obyek dari meditasi pandangan terang (*Vipassanā*).

Pertama-tama, seorang meditator harus menyadari Kebenaran Sejati dari Penderitaan. Apakah itu Kebenaran Sejati dari Penderitaan? Dalam *Dhammacakkappavattana Sutta* (Sutta tentang Pemutaran Roda Dhamma), Buddha menjelaskan secara singkat, bahwa, lima agregat kemelekatan adalah penderitaan. Dan dalam *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta*, ("Sutta Besar mengenai Empat Landasan Perhatian-Penuh"), Beliau menjelaskan:

"Dan apakah itu para *bhikkhu*, lima agregat kemelekatan, secara singkat? Mereka adalah sebagai berikut:
1. Agregat materi yang menjadi objek kemelekatan;
2. Agregat perasaan yang menjadi objek kemelekatan;
3. Agregat persepsi yang menjadi objek kemelekatan;
4. Agregat formasi-formasi mental yang menjadi objek kemelekatan;
5. Agregat kesadaran yang menjadi objek kemelekatan."

Dalam buku ini pengarang mengumpulkan keterangan dari teks *Pāli* untuk membantu pembaca memahami kelima agregat ini, yang setara dengan kesadaran, faktor-faktor mental dan fenomena materi, yang dengan demikian, menjadi suatu dasar bagi pemahaman *Abhidhamma*. Fungsi *Abhidhamma* di lain pihak, adalah menyediakan gambaran yang detil dan menyeluruh, atau "peta" lima agregat dari

sudut pandang mentalitas dan materi yang mutlak. Tanpa peta yang seperti itu untuk membimbing kemajuan, seseorang akan dengan mudah terperangkap dalam banyak jebakan pandangan salah dan tidak akan pernah tiba pada pemahaman yang benar dari Empat Kebenaran Mulia.

Sebelum seseorang mencapai *Nibbāna*, Kebenaran Mulia yang Ketiga, seseorang perlu untuk mengetahui dan tidak hanya melihat Kebenaran Mulia yang Pertama, namun juga yang Kedua –Kebenaran Mulia akan Sebab Penderitaan. Dalam *Titthāyatana Sutta* ("Ceramah mengenai Prinsip-prinsip Sektarian") bagian dari *Aṅguttara Nikāya*, Buddha menjelaskan Kebenaran Mulia Kedua sebagai berikut:

"Dan apakah itu para *bhikkhu*, Kebenaran Mulia mengenai Sebab Penderitaan?

- dengan kebodohan sebagai kondisi, formasi-formasi kehendak muncul;
- dengan formasi-formasi kehendak sebagai kondisi, kesadaran muncul;
- dengan kesadaran sebagai kondisi, mentalitas-materialitas muncul;
- dengan mentalitas-materialitas sebagai kondisi, enam landasan indera muncul;
- dengan enam landasan indera sebagai kondisi, kontak muncul;
- dengan kontak sebagai kondisi, perasaan muncul;
- dengan perasaan sebagai kondisi, keinginan muncul;
- dengan keinginan sebagai kondisi, kemelekatan muncul;
- dengan kemelekatan sebagai kondisi, menjadi muncul;
- dengan 'menjadi' sebagai kondisi, kelahiran muncul;
- dengan kelahiran sebagai kondisi, penuaan dan kematian, kesedihan, ratapan, penderitaan, kepedihan, dan putus asa muncul,

Ini adalah asal mula dari begitu banyaknya penderitaan. Inilah, para *bhikkhu*, yang disebut dengan Kebenaran Mulia dari Sebab Penderitaan."

Ketika pengetahuan pandangan-terang (*vipassanā*) seseorang matang melalui Kebenaran Mulia yang keempat, Jalan Mulia Berfaktor Delapan, seseorang akan mengetahui dan melihat elemen yang tidak terkondisi (*Asaṅkhata-dhātu*) yaitu *Nibbāna*. Dengan demikian, orang tersebut akan menyadari Kebenaran Mulia yang ketiga. Ada empat tingkatan jalan pengetahuan, yang menghancurkan noda-noda, atau kekotoran batin, setingkat demi setingkat. Pada setiap tahapan, pemahaman meditator tentang Empat Kebenaran Mulia akan berkembang semakin jernih dan jernih, meningkat secara bertahap menyibak kabut ketidaktahuan yang melingkupi pikiran kita dalam kegelapan selama kurun waktu yang lama.

Pengarang menyampaikan Empat Kebenaran Mulia dari sudut pandang *Abhidhamma* yang merupakan cara yang paling mendalam untuk menjelaskan *Dhamma*, dengan contoh praktis dari berbagai sudut, dengan sangat jernih sehingga dapat dengan mudah dipahami oleh umat awam. Hal ini juga memungkinkan seseorang untuk memahami ajaran Buddha dari berbagai sudut pandang. Ini akan memperkuat dan membawa pencerahan, karena hal ini berhubungan, berkaitan dan bersifat rasional bagi pengalaman hidup seseorang, pengalaman praktek meditasi dan pemahaman intelektual akan *Dhamma*, apapun tradisi dan asal kepercayaan seseorang.

Saya sangat merekomendasikan buku ini kepada mereka yang ingin mencapai pemahaman komprehensif akan *Abhidhamma* dan manfaat-manfaatnya, tidak hanya dalam praktek meditasi, dalam mengarahkan hidup seseorang, namun juga dalam aktivitas hidup sehari-hari. Pembaca akan menemukan bahwa buku ini membawa transformasi karena pengarang telah menjelaskan dengan baik tipe

aktivitas yang berguna dan tidak-berguna. Lebih jauh lagi, beliau memberikan alasan dan konsekuensi dari praktek melakukan hal itu.

Bagi seorang Buddhis, memahami aktivitas mana yang berguna (*kusala*) dan aktivitas mana yang tidak-berguna (*akusala*) adalah sangat penting. Hanya dengan memahami penjelasan ini, seseorang dapat mengumpulkan *Dhamma* berguna bagi manfaat dirinya sendiri dan orang lain, dan menghindari yang tidak-berguna.

Di antara *dhamma-dhamma* berguna yang dijelaskan dalam buku ini, ada tiga latihan moral (*sīla*), konsentrasi (*samādhi*), dan kebijaksanaan (*paññā*) yang paling penting. Tanpa ketiga latihan menyeluruh ini, tidak ada Sang Jalan. Dan tanpa Sang Jalan, tidak akan ada Pengetahuan Jalan. Tanpa Pengetahuan Jalan, tidak akan ada Penghentian Penderitaan, maka seseorang tidak mungkin dapat membebaskan dirinya sendiri dari lingkaran *saṁsāra* (tumimbal lahir). Dengan demikian, tiga latihan utama ini sesungguhnya merupakan salah satu *Dhamma* yang paling penting untuk mencapai *Nibbāna*.

Semoga semua mahluk dapat menemukan kesempatan untuk mempraktekkan tiga latihan dan semoga mereka berada dalam kedamaian dan kebahagiaan *Nibbāna* yang kekal.

***Pa-Auk Tawya Sayādaw Vihāra* Hutan Pa-Auk,**

Myanmar

# Mengungkap Misteri Batin dan Jasmani Melalui Abhidhamma

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Terpujilah Sang Bhagava, Yang Maha Suci,

Yang telah Mencapai Penerangan Sempurna

# Pendahuluan

Batin memimpin dunia.

Apakah benar seperti itu? Hanya ketika kita memahami bagaimana batin/mental bekerja, kita baru akan benar-benar tahu. Mental adalah sesuatu yang demikian dekat dengan kita, namun juga sangat jauh. Mental adalah pelaku kejahatan di balik ucapan dan tindakan kita yang tidak baik, dan mental juga pemimpin dari tingkah laku baik kita yang mendamaikan hati orang lain.

Studi mengenai *Abhidhamma* membantu kita memahami bagaimana mental bekerja, yang mana sangat penting dalam membimbing kita menuju kehidupan bahagia dan tanpa-cela. Dalam *Abhidhamma*, realita mutlak dari mental dan materi, yang membentuk apa yang disebut sebagai mahluk, terlihat sebagai arus impersonal dari momen-momen-kesadaran dan partikel-partikel yang sangat kecil yang terus-menerus muncul dan lenyap, tergantung dari sebab dan kondisi. Dengan demikian, studi *Abhidhamma* juga membantu kita untuk menyingkap ilusi menyakitkan mengenai "aku" atau sifat diri yang permanen. Banyak masalah yang muncul dalam hidup dikarenakan oleh ketidaktahuan dan kemelekatan pada "aku" dan dari egosentris yang merupakan turunannya. Ketika kita memahami bahwa tidak ada "aku" dalam tataran mutlak, kita akan dapat melepaskan kemelekatan yang kuat pada hal itu. Melihat benar-benar dapat membebaskan seseorang. Masalah-masalah kehidupan tiba-tiba lenyap. Hal ini dapat dicapai melalui studi *Abhidhamma* yang menyeluruh dan pengalaman meditasi praktis.

*Abhidhamma Piṭaka,* merupakan satu dari tiga keranjang

(*tipiṭaka*), yang melengkapi keseluruhan kumpulan ajaran-ajaran Buddha. *Abhidhamma* merupakan kombinasi dari dua kata: *Abhi* dan *Dhamma*. *Abhi* artinya lebih tinggi, spesial, atau mulia. *Dhamma* berarti kebenaran mutlak atau ajaran. Dengan demikian, *Abhidhamma* adalah ajaran Buddha yang lebih tinggi, didasarkan pada kebenaran dan realitas yang dialami. Abhidhamma bukanlah teori metafisika, seperti yang digambarkan oleh sebagian orang, tetapi lebih merupakan penjelasan sistematis dan bimbingan mengenai bagaimana para meditator yang bersungguh-sungguh supaya mampu mengetahui dan melihat secara langsung, dan akhirnya mencapai pencerahan. Semua fenomena jasmani dan mental dikelompokkan dan dijelaskan secara penuh di dalam sistim *Abhidhamma*. Itulah sebabnya tradisi *Theravāda* memandang *Abhidhamma* sebagai pembabaran paling sempurna mengenai sifat dasar eksistensi, yang direalisasi oleh kebijaksanaan penembusan dari Yang Tercerahkan Sempurna.

Menurut filosofi *Abhidhamma*, ada dua jenis kebenaran:

**1. Kebenaran Konvensional (*sammuti sacca*)**

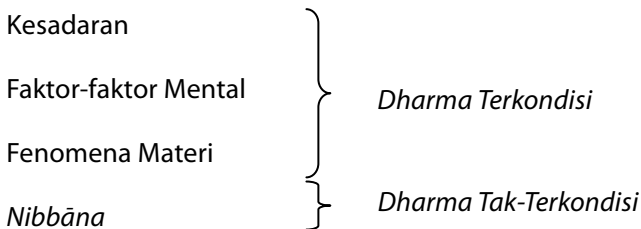
Kebenaran Konvensional mengacu pada konsep-konsep umum seperti “pohon”, “rumah”, “meja”, “pria”, “wanita”, “kamu”, “aku”, “orang”, “jasmani”, “mahluk”, dll. Konsep-konsep tersebut erat kaitannya dengan bahasa, kebudayaan dan kedaan yang mempengaruhi kita. Kita berpikir bahwa konsep-konsep ini adalah sesuatu dengan realitas objektif, bahwa mereka sesungguhnya ada. Ya, mereka tampaknya ada, tetapi jika kita menganalisa konsep-konsep ini secara lebih dekat, kita akan menemukan bahwa mereka sesungguhnya, dalam hal apapun, tidak eksis sebagai suatu realita-realita yang tidak dapat direduksi – mereka dapat dipecah lagi kedalam komponen-komponen yang lebih kecil. Contohnya, jika kita melihat empat unsur (atau karakteristik fenomena materi) di dalam tubuh jasmani, ‘jasmani’ terurai kedalam partikel-partikel yang amat sangat kecil

dan tak terhintung jumlahnya. Jika kita terus menganalisa partikel-partikel ini, kita akan menemukan bahwa partikel-partikel ini terdiri dari delapan unsur yang tidak dapat dipisahkan : tanah (kepadatan), air (kohesi/keterpaduan), api (temperatur), udara (gerakan), warna, bau, rasa, dan sari-sari nutrisi. Unsur-unsur ini adalah komponen eksistensi yang terakhir dan tidak tereduksi. Jadi, melalui penembusan kebenaran konvensional dengan kebijaksanaan, pada akhirnya kita merealisasi kebenaran mutlak.

**2. Kebenaran Mutlak (*paramattha sacca*)**

Kebenaran mutlak, menurut *Abhidhamma*, artinya sesuatu yang tidak dapat dipecah lagi atau dibagi menjadi bentuk lain. Ia merupakan komponen eksistensi yang terakhir dan tidak tereduksi, yang eksis oleh sifat alamiahnya (*sabhāva*) sendiri. Contohnya, unsur-unsur tanah dalam tubuh kita, seperti halnya pada mahluk bernyawa, eksis dengan sifat alamiah kepadatannya, sedangkan unsur api eksis dengan sifat alamiah panasnya. Di mana tubuh adalah kebenaran konvensial, unsur-unsur yang membentuk tubuh adalah komponen eksistensi yang terakhir dan tak tereduksi, dan tidak ada analisa apa pun yang dapat digunakan untuk memecah mereka lagi.

Dari kedua jenis kebenaran ini, *Abhidhamma* terutama membahas tentang kebenaran mutlak.

Buku ini dibagi kedalam tiga bagian. Bagian Satu menjelaskan mengenai kebenaran-kebenaran mutlak. Dalam *Abhidhamma*, kebenaran mutlak dikelompokkan menjadi empat bagian:

Tiga yang pertama dari kebenaran mutlak ini mencakup semua eksistensi terkondisi. Kesadaran dan faktor-faktor mental, bersama-sama, adalah yang biasanya kita sebut sebagai "mental", dan fenomena materi adalah yang biasanya kita sebut 'jasmani'. Mental dan materi yang muncul bersama-sama secara berkesinambungan adalah yang biasa kita sebut 'aku', manusia, laki-laki, perempuan, binatang, atau apapun. Konsep 'aku' adalah kebenaran konvensial; sedangkan kesadaran, faktor-faktor mental dan materi adalah kebenaran mutlak. Ketiga kebenaran mutlak ini adalah *dharma-dharma* terkondisi, dihasilkan oleh sebab-sebab dan kondisi-kondisi, dapat berubah, larut dan memudar. Mereka adalah *dharma-dharma* yang pelik dan dalam yang tak dapat dilihat oleh mata biasa. Tetapi mereka dapat dibedakan oleh mental yang terlatih dalam konsenstrasi dan kebijaksanaan. *Nibbāna*, kebenaran mutlak keempat adalah tidak terkondisi. Dapat dikatakan, *Nibbāna* tidak dihasilkan oleh sebab atau kondisi apa pun. Oleh karena itu, *Nibbāna* tidak berubah. *Nibbāna* dapat dialami di sini dan saat ini. Jalan untuk mencapainya dengan melakukan latihan secara terus-menerus, bertahap dalam hal moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan.

Mungkin sebuah analogi dapat membantu:

Contohnya jika kita pergi menonton film. Selagi kita menonton karakter-karakter yang diproyeksikan di layar bioskop, kita sepertinya melihat karakter-karakter ini berbicara dan bergerak dan bahkan mungkin kita seolah-olah bersama dengan mereka sehingga kita benar-benar lupa kalau kita hanya menonton karakter-karakter imajiner di layar. Ini seperti halnya orang-orang biasa, yang secara keliru mengenali apa yang dilihat, didengar, dicium, dirasakan, disentuh, dan dipikir di dalam drama-kehidupan sedemikian rupa sehingga ia benar-benar lupa bahwa apa yang dilihat dan didengar tidak nyata selain daripada sekadar urutan gambar-gambar yang berubah dengan cepat sekali di layar bioskop.

Sejalan dengan berkembangnya batin kita melalui latihan meditasi, pandangan kita menjadi semakin jelas. Kita mulai menyadari bahwa gambar di layar bioskop sebenarnya terdiri dari ribuan, bahkan jutaan piksel-piksel yang masing-masing terdiri dari satu warna. Hal ini dapat disetarakan dengan tahapan yang lebih tinggi dalam latihan meditasi kita, saat kita dapat benar-benar melihat bahwa tubuh (materi) kita, seperti halnya tubuh makhluk dan benda mati, terdiri dari jutaan partikel-partikel, yang masing-masing terdiri dari delapan elemen tak-terpisahkan.

Sekarang, dalam menyelidiki kebenaran mutlak dari mental kita (kesadaran dan faktor-faktor mental) adalah seperti halnya seseorang yang sedang menonton film menjadi sadar akan dirinya sendiri.

Dengan mengarahkan ke dalam mental/batin kita, kita mulai melihat bahwa apa yang kita sebut kesadaran hanyalah proses mengenali objek-objek (menonton film). Mental tidak lain hanyalah arus momen-momen kesadaran bersama dengan faktor-faktor mental terkaitnya, muncul silih berganti dalam satu kesinambungan yang tak terputus. Dalam sejentik jari, milyaran, mungkin trilyunan momen-momen kesadaran muncul dan lenyap. Saat kita menyelidiki momen-momen kesadaran ini dan fungsi berbagai faktor-faktor mental terkaitnya, kita menyadari bahwa tidak ada seseorang, diri yang permanen, tidak berubah yang disebut 'aku', hanyalah fenomena yang sedang berlangsung.

Secara bertahap, saat kebijaksanaan kita mencapai kematangan, kita pada akhirnya mengalami realitas mutlak ke-empat – *Nibbāna*, *Dhamma* tak terkondisi – yang melampaui mental dan materi.

Bagian dua menjelaskan tumimbal lahir dan Sebab-Musabab Yang Saling Berketergantungan. Kebanyakan dari kita memahami hukum dasar *kamma,* atau hukum sebab dan akibat. Apa yang

umumnya tidak kita ketahui adalah bagaimana *kamma* bertindak sebagai penghubung pada saat kematian kita. Dalam bagian buku ini, proses mengenal/kognisi menjelang-kematian dirinci, menunjukkan bahwa saat momen kematian, kesadaran menangkap tanda yang dibawa keluar oleh *kamma* yang matang, menimbulkan kesadaran penyambung-kelahiran-kembali pada kehidupan berikutnya. Setiap kelahiran dihubungkan oleh *kamma* yang matang saat kematian, tanpa adanya nyawa/roh yang berpindah dari satu kehidupan ke kehidupan lain. Proses kematian dan tumimbal lahir ini tidak berkaitan dengan diri, hanyalah munculnya penderitaan. Bagaimana penderitaan ini muncul, dan bagaimana memadamkannya?

Buddha mengungkapkan masalah penderitaan dan solusinya dalam ajaran mendalam yang disebut Sebab Musabab yang Saling Berketergantungan. Karena tidak mengetahui hukum Sebab Musabab yang Saling Berketergantungan ini, sebelum PencerahanNya, beliau menderita untuk waktu yang lama sekali, terikat pada roda kematian dan tumimbal lahir – seperti yang kita alami. Dua akar penyebab tumimbal lahir adalah ketidak-tahuan dan keinginan, yang terus-menerus menimbulkan penderitaan. Dengan penghentian sebab-sebab dan kondisi-kondisi, akibat-akibatnya padam, akhirnya penderitaan padam yang disebut *Nibbāna*. Hukum Sebab Musabab yang Saling Berketergantungan mengungkapkan kemunculan bersyarat sebuah ″ego″ atau ″individu″ yang sering-kali dikatakan berputar melalui lingkaran tumimbal-lahir tak-berawal, mengalami perputaran roda eksistensi dan kematian tanpa henti.

Ajaran mendalam mengenai Sebab Musabab yang Saling Berketergantungan terdiri dari dua belas faktor yang saling berhubungan. Faktor-faktor ini terhubung dalam satu rantai kausalitas. Rantai ini melampaui tiga masa: masa lampau, sekarang dan yang akan datang. Setiap faktor seluruhnya bergantung pada faktor sebelumnya sebagai penyokong atau kondisinya; dan selanjutnya

menjadi kondisi atau penyokong bagi faktor-faktor selanjutnya. Faktor-faktor ini hanyalah mental dan materi yang diatur oleh kausalitas/sebab-akibat. Akhir dari penderitaan dapat terjadi dengan berlatih Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang merupakan tiga tahapan latihan Buddha mengenai moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan. Buku ini adalah petunjuk sepanjang jalan tersebut.

Bagian ketiga menjelaskan praktek nyata konsentrasi dan pandangan-terang yang membawa kepada realisasi Kebenaran-kebenaran sebagaimana yang dijelaskan oleh *Abhidhamma*. Ada banyak cara untuk mengembangkan konsentrasi, yang paling populer adalah perhatian penuh pada pernafasan (*ānāpānasati*), karena merupakan salah satu subjek meditasi keheningan yang paling mudah dipelajari dan dapat digunakan untuk mengembangkan pencerapan (*jhāna*). Latihan perhatian penuh pada pernafasan dijelaskan secara sistematis di Bab 10, berikut penangkal lima rintangan yang menghalangi tumbuhnya keheningan dan pandangan-terang – hasrat inderawi, kehendak jahat, rasa kantuk, kegelisahan dan keragu-raguan. Orang yang telah sukses mencapai pencerapan tingkat pertama (*jhāna* ke-1), dapat langsung melanjutkan ke pengembangan pandangan-terang dengan melihat satu per satu faktor-faktor mental yang berhubungan dengan *jhāna* pertama.

Untuk dapat menyadari bahwa sesungguhnya tubuh terdiri dari empat elemen, dua metode meditasi yang berhubungan diperkenalkan: Yang pertama adalah meditasi dengan menggunakan 32 bagian tubuh seperti yang diajarkan pada khotbah-khotbah zaman dulu, dan yang kedua langsung melihat ke-empat elemen di dalam tubuh seperti yang diajarkan di pusat-pusat meditasi Pa-Auk. Akhirnya, latihan pandangan-terang dari momen-ke-momen dikemukakan yang menekankan pada perhatian-penuh dan kebijaksanaan untuk membebaskan orang dari kemelekatan dan penderitaan. Latihan dimulai sejalan dengan terjadinya benturan

antara objek-objek indera dengan landasan-landasan indera, yang bermanfaat baik dalam meditasi formal maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Mengungkap misteri mental manusia mungkin kelihatannya seperti pekerjaan yang luar biasa. Untuk alasan inilah mengapa *Abhidhamma* dipelajari sebagai jalan yang bermanfaat, jalan sistematis yang memberikan hasil dengan segera. Menggabungkan filsafat dan praktek mengungkap misterinya, dan dengan kesabaran serta usaha dapat membawa seseorang ke pemahaman penuh.

Walaupun buku ini disampaikan dengan ringan, sebenarnya dimaksudkan untuk menjadi sebuah petunjuk praktek yang serius, mengharapkan pembaca untuk membacanya perlahan-lahan, akurat, dan berhati-hati tidak terlalu cepat mengambil kesimpulan yang tidak berdasar. Tujuan dari buku ini adalah menyampaikan topiknya secara langsung, sederhana, dengan bahasa yang lugas tanpa mengharuskan pengetahuan Buddhisme sebelumnya, memungkinkan pemula dapat memahami dengan mendalam. Topik-topiknya saling berhubungan dan disampaikan secara berurutan. Mengevaluasi, mengira-ngira, dan menyimpulkan tanpa benar-benar membaca serta mempraktekkannya adalah jebakan. Tanpa latihan, topik *Abhidhamma* kelihatannya berat dan seperti metafisika, tetapi dengan latihan yang sederhana dan konsisten, banyak jebakan-jebakan intelektual ini dapat dihindari. Mudah atau tidaknya mencerna *Abhidhamma* sudah tentu berbeda bagi setiap orang, tergantung kualitas pemahaman orang tersebut terhadap Buddhisme. Mental seperti parasut, hanya bekerja jika terbuka. Terserah pada masing-masing orang bagaimana mengaplikasikan yang diajarkan oleh Buddha sebagai latihan, bukan sebagai teori. Bacalah, bertanyalah, dan aplikasikan penawarnya secara konsisten, dan anda akan mendapatkan manfaat maksimal dari buku ini.

*"Mereka yang memahami makna dan* Dhamma *dan yang berlatih sesuai* Dhamma *sangat sedikit, sedangkan yang gagal melakukannya sangat banyak. Mereka yang tergerak oleh hal-hal yang benar-benar dapat menggerakkan hanyalah sedikit, sementara yang tidak tergerak sangat banyak. Mereka yang benar-benar bekerja keras hanyalah sedikit, sementara mereka yang tidak bekerja keras sangat banyak".*
(AN I xix: 1)

Saya harap anda adalah salah satu dari yang sedikit itu.

................

# Penjelasan Mengenai Istilah-Istilah Kunci yang Digunakan di Buku Ini

Untuk memudahkan membaca buku ini dan mengurangi catatan kaki yang berulang-ulang, daftar kata-kata singkat dari istilah-istilah kunci disampaikan berikut ini:

**Arahant** (*arahatta*) : secara literal ″orang yang layak″ orang yang telah menghapuskan semua kekotoran batin dan terbebaskan sempurna melalui pengetahuan akhir.

**Bhavaṅga**: ″arus-kehidupan bawah sadar,″ ″rangkaian kehidupan″, atau ″faktor eksistensi″; kondisi-kondisi eksistensi yang mutlak diperlukan. *Bhavaṅga* adalah kesadaran resultan, berfungsi untuk mempertahankan kontinuitas arus mental dalam satu eksistensi tunggal, dari konsepsi sampai kematian.

**Dharma** (*Dhamma*) : secara literal ″yang menopang″; (1) ajaran atau doktrin Buddha, hukum universal, kebenaran utama; (2) hal, objek batin, fenomena.

**Elemen-Elemen** (*dhātu*): empat elemen-elemen utama (*Mahā-bhūta*) – tanah, air, api dan udara. Ini adalah sifat utama materi, tetapi bukan materi itu sendiri. Keempat elemen-elemen ini ada dalam setiap objek materi, walau dalam kekuatan/kapasitas yang berbeda-beda. Jika, misalnya, elemen tanah yang dominan, objek materi disebut solid, dsb. Bersama dengan ke-empat elemen ini ada dua puluh empat jenis materi turunan (lihat bagian materi).

**Lima Agregat Kemelekatan**: kemelekatan atau melekat pada agregat (1) materi, (2) perasaan, (3) persepsi, (4) formasi-formasi, dan (5) kesadaran. Kelima komponen-komponen ini yang secara konvensional disebut ′mahluk′ hidup adalah objek kemelekatan

melalui keinginan dan pandangan.

**Landasan-jantung** (*hadaya vatthu*): ditemukan dalam darah di dalam jantung, yang bertindak sebagai landasan bagi semua kesadaran lain (selain kelima kesadaran-kesadaran indera). Sebenarnya, Buddha tidak secara pasti menujuk landasan tertentu untuk kesadaran, seperti yang dilakukannya untuk indera lainnya. Secara historis hal ini telah menjadi pandangan yang dominan, seperti di masa Buddha, bahwa jantung adalah landasan bagi kesadaran. Dalam *Paṭṭhāna*, "Buku tentang Hubungan-Hubungan," Buddha merujuk landasan kesadaran sebagai "tergantung pada materi tersebut ..." tanpa menyatakan bahwa "materi tersebut" adalah landasan-jantung. Para komentator, setelah menganalisa bentuk-bentuk materi, menarik kesimpulan bahwa "materi tersebut" pastilah merujuk landasan-jantung.

**Javana**: artinya apersepsi, atau dorongan hati. Arti literalnya adalah "berlari dengan cepat" dan kesadaran *javana* dinamakan seperti itu karena dalam rangkaian proses kognitif lingkup-inderawi *javana* berlari selama tujuh momen berturut-turut, memegang erat satu objek. Kesadaran yang muncul di setiap ketujuh momen-momen ini dari jenis yang sama, tetapi kekuatan karma pada masing-masing momen akan menghasilkan akibat yang berbeda-beda.

**Jhāna**: artinya pencerapan, menunjukkan "keadaan perenungan yang mendalam pada" atau "yang membakar kelima rintangan." Dalam keadaan *jhāna*, ada penghentian menyeluruh, walaupun sementara, lima komponen aktifitas inderawi (melihat, mendengar, membaui, merasa dan menyentuh), sementara batin merenung dengan mendalam pada satu objek tunggal sepanjang waktu tersebut.

**Kalāpa**, **Rūpa-Kalāpa**: secara literal "rangkaian-materi"; partikel-partikel kecil yang terdiri dari delapan elemen dasar yaitu

tanah, air, api, udara, warna, baru, aroma, dan nutrimen. Kedelapan elemen-elemen yang tak terpisahkan ini membentuk *kalāpa* serangkaian-delapan. Mereka adalah unit-unit yang pokok dalam materi, yang muncul dan lenyap jutaan kali setiap detiknya. Sebagian *rupa-kalāpa* memiliki sembilan elemen-elemen disebut *kalāpa* serangkaian-sembilan, yang lainnya memiliki sepuluh elemen-elemen, disebut *kalāpa* serangkaian-sepuluh.

**Karma** (*kamma*): tindakan; lebih tepatnya, kehendak-kehendak berguna atau tidak berguna dari tindakan, ucapan, dan pikiran, yang mendasari semua tindakan-tindakan yang dilakukan dengan sadar. Tindakan-tindakan ini menciptakan energi atau kekuatan, yang disebut potensi *kamma*, yang tetap tak-berdaya dan pasif (tetapi tetap terhubung dengan arus-kehidupan kita) sampai suatu waktu dimana kekuatannya matang dan memberikan hasilnya (lihat 'Akibat Karma').

**Akibat Karma** (*kamma vipāka*): akibat dari sebuah *kamma* tertentu, yang sesuai dengan kehendak yang muncul saat *kamma* tersebut muncul; dengan kata lain, tindakan tidak berguna menghasilkan akibat yang tidak menyenangkan, dan tindakan berguna menghasilkan akibat yang menyenangkan.

**Proses-karma menjadi** (*kamma-bhava*): sisi eksistensi yang aktif secara *kamma*, yang menjadi sebab kelahiran-kembali dan terkandung dalam tindakan-tindakan berkehendak yang berguna dan tidak berguna.

**Nirvana** (*Nibbāna*): secara literal "meniup" (seperti pada lilin) atau "meninggalkan nafsu keinginan." *Nibbāna* adalah padamnya mental dan materi, dan kadang-kadang disebut "elemen tanpa-kematian." Penjelasannya termasuk: "lenyapnya keserakahan, kebencian, dan delusi" dan "karakteristik dari damai." *Nibbāna* adalah pembebasan tertinggi dan mutlak dari semua kelahiran yang

akan datang, usia tua, penyakit, dan kematian, serta dari seluruh penderitaan dan kesengsaraan.

**Landasan-landasan Lima Indera**: Landasan-landasan fisik yang digunakan untuk melihat, mendengar, membaui, mengecap dan menyentuh. Landasan-landasan indera bukanlah mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh itu sendiri. Tetapi, mereka adalah "sensitifitas" dari ke-empat elemen dalam setiap organ terkaitnya: (1) landasan-mata (atau sensitifitas-mata), (2) landasan-telinga, (3) landasan-hidung, (4) landasan-lidah, dan (5) landasan tubuh. Kelima sensitifitas ini bertindak sebagai landasan sebenarnya dari kelima kesadaran-indera terkaitnya.

**Samatha**: meditasi konsentrasi, ketenangan dan keheningan; jenis meditasi dimana mental menggenggam sebuah objek untuk waktu yang lama demi untuk mengembangkan konsentrasi mendalam atau pencerapan meditatif (*jhāna*). Ini adalah keadaan mental yang tidak gelisah, damai, dan terang, setelah membebaskan mental dari ketidak-murnian dan kelima rintangan. Konsentrasi membuat pandangan terang yang berikutnya memiliki kekuatan penembusan yang lebih kuat. Berbagai macam subjek meditasi *samatha* diajarkan oleh Buddha, misalnya perhatian-penuh pada pernafasan, pada 32 bagian tubuh, dan empat kediaman mulia.

**Saṃsāra**: "lingkaran kelahiran-kembali," atau secara literal, "pengembaraan terus-menerus"; proses terus menerus dari terlahir, menjadi tua, mati dan seterusnya. *Saṃsāra* adalah rantai munculnya, lenyapnya dan kemunculan kembali lima agregat yang tidak terputus, yang terus menerus berubah dari momen ke momen dan untuk waktu yang lama sekali. Satu kehidupan tunggal hanya merupakan sebagian kecil dan sekejab saja dari *saṃsāra* ini.

**Tiga karakteristik** (*ti-lakkhaṇa*): Tiga tanda atau karakteristik semua eksistensi terkondisi yaitu:

Ketidak-kekalan (*anicca*) – semua hal pasti berubah baik secara radikal ataupun perlahan-lahan. ″Belum ada, mereka menjadi ada; setelah ada, mereka lenyap.″ Segala sesuatu tidak stabil dan berubah terus menerus, timbul dan lenyap dari momen ke momen.

Penderitaan (*dukkha*) – atau ketidak-puasan. *Dukkha* terjadi karena terus menerus ditekan oleh muncul dan lenyap yang berulang-ulang. Istilah *dukkha* berasal dari akar kata *du*, yang artinya susah atau buruk, dan *kham*, yang artinya hampa dari kebahagiaan. Disebut penderitaan karena ia buruk dan hampa dari kebahagiaan kekal.

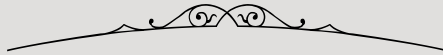
Tanpa-diri (*anattā*) – ketiadaan, di dalam pengertian tertinggi, dari diri (*atta*) atau jiwa, unsur atau intisari, pemilik atau pengendali yang permanen dan kekal. Semua fenomena adalah tanpa-diri dalam arti bukan dihasilkan oleh keinginan seseorang. Doktrin tanpa diri dipahami dengan cara hukum Sebab Musabab Yang Saling Berketergantungan. *″Siapapun yang tidak mengerti munculnya fenoma terkondisi, dan tidak memahami bahwa semua tindakan terkondisi karena ketidak-tahuan, dsb., ia berpikir bahwa ada ego yang mengerti atau tidak mengerti, yang bertindak atau menyebabkan bertindak, yang muncul saat kelahiran-kembali ... yang memiliki kesan-indera, yang merasakan, menginginkan, menjadi melekat, terus berlanjut dan yang pada tumimbal lahir kembali masuk ke eksistensi yang baru.″* (Vis.M.XVII, 117)

**Vipassanā**: secara literal ″melihat dengan jelas″ atau ″pandangan-terang″; didefinisikan sebagai pengetahuan yang didapat dari mengalami yang muncul dari pengamatan meditatif langsung, melihat tiga karakteristik umum dari mental dan tubuh atau lima agregrat (lihat penjelasan di atas) bersama dengan penyebab-penyebabnya. Puncak dari latihan *vipassanā* atau pandangan-terang mengarah langsung ke empat tahap-tahap pencerahan.

**Perhatian Bijaksana** (*yoniso manasikāra*): perhatian yang dapat dikatakan berada di jalur yang benar. Perhatian, pertimbangan, atau perenungan mental yang sesuai dengan kebenaran, yaitu, perhatian pada ketidak-kekalan sebagai ketidak-kekalan, penderitaan sebagai penderitaan, tanpa-diri sebagai tanpa-diri, dan kekotoran sebagai kekotoran.

BAB

# 1

# *Kesadaran*

Karena tidak mengerti terminologinya,
maka kebanyakan orang mengidentifikasikan
kesadaran sebagai “Aku” atau “diriku”.  Contohnya,
kita melihat, mendengar,
membaui, merasakan, menyentuh, dan berpikir:
Pada saat kesadaran mata yang berfungsi
untuk melihat, muncul, kita berkata,
“Aku melihat”, “Kau melihat”,
“Mereka melihat”.

## I. Apakah Kesadaran itu?

Karena tidak mengerti terminologinya, maka kebanyakan orang mengidentifikasikan kesadaran sebagai "Aku" atau "diriku". Contohnya, kita melihat, mendengar, membaui, merasakan, menyentuh, dan berpikir: Pada saat kesadaran mata yang berfungsi untuk melihat, muncul, kita berkata, "Aku melihat", "Kau melihat", "Mereka melihat". Demikian juga, pada saat kesadaran telinga, hidung, lidah, tubuh , atau pikiran, muncul, kita berkata seseorang itu sadar. Akan tetapi, pada pengertian *puncak* dan yang sesungguhnya, fenomena-fenomena ini hanyalah urut-urutan kesadaran dan faktor-faktor mental (*cetasika*) yang tidak bersifat personal dan hanya muncul dan lenyap. Dengan mempelajari pengalaman berdasarkan terminologi ini, maka menjadi jelas bahwa pada akhirnya tidak ada ego atau diri, demikian juga tidak ada jiwa abadi yang melakukan kontrol atas tubuh dan pikiran. Kalau kita tidak mengerti atau melihat apa yang sedang terjadi, dikarenakan kurangnya pemahaman dan pengetahuan yang mendalam, maka akan sangat mudah terjadi salah identifikasi materi dan proses mental yang dimaksud, sebagai sebuah jiwa permanen atau diri.

Kesadaran, dengan demikian, adalah *sekadar kesadaran*

*atas sebuah objek*. Tidak lebih dari hal itu. Kitab-kitab komentar mendefinisikannya sebagai *proses* yang mengenali sebuah objek.

Setiap kesadaran yang muncul melakukannya dengan mengambil sebuah objek. Tidak ada kesadaran yang bisa muncul tanpa objek. Kesadaran memperoleh kesenangan dan bergelantungan kepada enam jenis objek. Objek-objek ini adalah bentuk-bentuk, suara-suara, bau-bauan, rasa, objek-sentuhan, dan objek-objek batin. Kesadaran ini mengenali objeknya melalui enam landasan yang berbeda, yaitu landasan-mata, -telinga, -hidung, -lidah, -tubuh, dan -batin. Kata-kata *Pāli*, *citta*, *mano*, dan *viññāṇa*, semua diterjemahkan sebagai "kesadaran". Tetapi untuk keperluan kita dan demi menjaga kejelasan maksud tulisan, maka kita akan menamakan kesadaran dengan menggunakan terminologi *citta*.

*Abhidhamma* menggunakan sarana untuk mendefinisikan realitas-realitas puncak dengan mengelompokkannya ke dalam empat kategori: karakteristik, fungsi, manifestasi, dan sebab terdekatnya. Karakteristik dari kesadaran adalah untuk *mengenali* sebuah objek. Fungsinya adalah untuk bertindak sebagai *pendahulu* dari faktor-faktor mental yang mendampinginya, bersama dan selalu muncul berbarengan dengan mereka. Manifestasinya di dalam pengalaman adalah sebagai sebuah *proses yang terus menerus* (*sandhāna*), berbeda dengan apa yang tampak: seolah-olah sebagai suatu makhluk independen (sebuah wujud yang padat daripada wujud gabungan) sedang mengalami fenomena. Sebab terdekatnya adalah batin dan materi, oleh karena kesadaran ini tidak bisa muncul tanpa faktor-faktor mental yang muncul bersama dengannya, dan sebuah landasan materi.

Waktu yang diperlukan untuk muncul dan lenyapnya sebuah kesadaran tunggal disebut momen kesadaran. Mendefinisikan satuan waktu yang amat sangat kecil ini sangat sulit. Tetapi untuk

menjabarkannya, katakanlah secara sangat umum, bahwa selama satu jentikan jari, jutaan atau milyaran momen-kesadaran telah muncul dan lenyap. Inilah sifat alamiah dari fenomena batin-jasmani. Seseorang tidak perlu menganutnya sebagai sebuah keyakinan, atau menerimanya sebagai sekedar teori sebab momen muncul dan lenyap ini bisa diketahui dan dilihat di dalam meditasi pada saat batin sudah dimurnikan, ditingkatkan, dan dicerahkan melalui konsentrasi yang mendalam serta kebijaksanaan yang sudah matang. Dikarenakan begitu cepatnya suksesi muncul dan lenyapnya kesadaran, membuat kesadaran itu tampak muncul secara terus menerus. Sehingga tampaknya seolah-olah seseorang yang kekal telah melakukan pengalaman itu bukannya apa yang sebenarnya terjadi. Sesungguhnya yang terjadi adalah momen-momen pikiran tersendiri yang muncul secara susul menyusul sangat cepat yang bekerja di dalam proses yang tetap dan teratur untuk memunculkan proses mengenali [sebuah objek]. Proses yang bukan diri ini barangkali bisa diperbandingkan dengan gambar-gambar bergerak seperti di dalam film. Ilusi gerak sesungguhnyalah berdasarkan suksesi teratur dari banyak gambar-gambar individual yang tidak bergerak.

Sebuah contoh mungkin bisa memperjelas hal ini. Pada saat kita menonton televisi, tampaknya seolah-olah [proses] melihat dan mendengar terjadi secara simultan. Akan tetapi, realitasnya, di tingkat puncaknya, kasusnya bukan begitu. Dua momen kesadaran, dalam kasus ini, kesadaran mata dan kesadaran telinga, tidak bisa terjadi secara bersamaan. Dan, sebuah momen kesadaran tunggal tidak bisa menangkap lebih dari satu objek. Apa yang sesungguhnya terjadi dan tidak kita sadari dikarenakan ketiadaan pengetahuan adalah bahwa kesadaran mata hanya melihat objek yang kelihatan dan kesadaran telinga hanya mendengar objek yang kedengaran.

Proses melihat terjadi melalui deretan proses pengenalan pintu-mata, yang diikuti oleh banyak proses perenungan melalui

pintu-pikiran, saling susul menyusul satu dengan yang lainnya (lihat bab berikutnya). Proses mendengar terjadi melalui deretan proses pengenalan pintu-telinga, yang diikuti oleh banyak proses perenungan melalui pintu-batin. Input-input sensasi ini menyebar dan terjadi begitu cepat sehingga kelihatan sepertinya mereka terjadi sekaligus pada saat yang sama. Hanya setelah seseorang mendapatkan konsentrasi-benar dan kebijaksanaan, barulah seseorang mengetahui dan melihat mereka sebagaimana adanya.

Walaupun kesadaran muncul dan lenyap luar biasa cepatnya, tetapi mereka, bagaimanapun, melalui tiga tahapan atau fase yang sama: muncul (*uppāda*), bertahan (*ṭhiti*), dan lenyap (*bhaṅga*). Tiga fase ini disebut sub-momen sub-momen kesadaran.

Kemunculan adalah kelahiran dari kesadaran, bertahan adalah pelapukan dan lenyap adalah kematiannya. Dengan mengidentifikasikan kesadaran sebagai "Aku", dalam pengertian puncak, maka hidup hanya berlangsung selama sesaat bukan sepanjang rentang kehidupan yang dipahami secara konvensional yakni rentang waktu yang ada dari proses pembuahan sampai dengan kematian kita. Dengan setiap momen kesadaran, kita terlahir, menua dan mati.

Ilusi tentang adanya seseorang yang mengalami di balik pengalaman menjadi terpecahkan, pada saat proses ini ter-refleksikan di dalam meditasi. Di dalam meditasi, proses ini akan melambat. Pada saat batin beroperasi pada kecepatan normal dan ditimpa oleh rintangan-rintangan batin dan kekotoran-kekotoran batin, batin menjadi terselimut kabut, sehingga ilusi itu tetap ada sampai kebijaksanaan nantinya memungkinkan seseorang untuk melihat segala sesuatu sebagaimana adanya dan proses yang tersembunyi itu terungkap.

Kesadaran dapat diklasifikasikan dalam dua cara: 1). Berdasarkan

Sifat Alamiahnya, dan 2). Berdasarkan Tataran Eksistensinya.

## II. Kesadaran Berdasarkan Sifat Alamiahnya

Sementara kesadaran itu memiliki karakteristik tunggal untuk mengenali sebuah objek, salah satu cara untuk mengelompokkan kesadaran berdasarkan sifat alamiahnya[1], adalah dengan empat cara berikut ini:

1. Tidak-Berguna (*akusala*)
2. Berguna (*kusala*)
3. Resultan (*vipāka*)
4. Fungsional (*kiriya*)

### 1. Kesadaran Tidak-Berguna

Dalam bahasa *Pāli*, Tidak-Berguna[2] disebut *akusala. Akusala* artinya tidak terlatih, tidak sehat secara mental, secara moral pantas dicela, dan menghasilkan akibat-akibat yang penuh kesengsaraan. Kesadaran ini merujuk ke semua tindakan yang menuntun menuju ke penderitaan bagi diri sendiri dan juga penderitaan bagi orang–orang lainnya.

Kesadaran Tidak-Berguna bersumber pada tiga akar-akar yang tidak-berguna: keserakahan, kebencian, dan delusi[3]. Ada 12 tipe kesadaran tidak berguna, yang terdiri dari delapan tipe yang berakar

1 Mohon diperhatikan diskusi atas empat kesadaran disini, dibatasi pada kesadaran Lingkup-Inderawi saja. Kesadaran Lingkup-Inderawi biasanya muncul pada arus mental para dewa, manusia, hantu kelaparan, binatang, dan mahluk-mahluk neraka yang hidup pada alam Lingkup-Inderawi, walaupun mereka juga mungkin muncul di alam materi-halus.

2 Tidak-berguna: kadang-kadang diterjemahkan sebagai buruk atau jahat tetapi bukan seperti istilah dosa dalam istilah Barat.

3 Seperti yang akan kita lihat pada bab selanjutnya, kesadaran dan faktor-faktor mental selalu muncul bersamaan. Kesadaran tak-berguna selalu muncul bersama dengan ‘akar’ faktor-faktor mentalnya, apakah dengan pasangan faktor mental tidak-berguna keserakahan dan delusi, atau kebencian dan delusi, atau hanya berakar pada delusi.

pada keserakahan, dua tipe berakar pada kebencian, dan dua tipe yang berakar pada delusi. (lihat lampiran I)

Kesadaran yang mengakar pada keserakahan, memiliki dua akar-akar keserakahan dan delusi. Kesadaran ini dibagi menjadi delapan tipe, yang berdasarkan pada tiga faktor:

1. Perasaan yang berhubungan dengan kesadaran itu, bisa yang suka-cita ataupun 'tidak menyenangkan juga tidak-tidak-menyenangkan (ekuanimitas, netral, *upekkhā*)'.
2. Adanya atau hadirnya pandangan keliru, dan
3. Apakah kesadaran itu dengan bujukan atau tanpa-bujukan.

Tanpa-bujukan merujuk pada kesadaran yang muncul secara spontan, tanpa-bujukan oleh orang-orang lain. Dengan bujukan maksudnya dirayu atau dipicu oleh orang-orang lain. Tindakan-tindakan Tidak-Berguna Tanpa-Bujukan yang dilakukan dengan gembira disertai pandangan keliru, menanggung akibat-akibat yang lebih buruk dibandingkan dengan tindakan-tindakan dengan bujukan yang dilakukan dengan perasaan ekuanimitas serta yang didasari oleh pandangan keliru.

Dua tipe kesadaran yang berakar pada kebencian, satu tipe dengan bujukan dan satu tanpa bujukan, dan keduanya memiliki akar-akar kebencian dan delusi. Mereka selalu disertai dengan perasaan tidak menyenangkan.

Penting untuk dicatat bahwa keserakahan dan kebencian tidak dapat ko-eksis di momen kesadaran yang sama, sebab sifat alamiah dasar mereka saling bertolak belakang. Keserakahan memiliki sifat alamiah mencengkeram dan menempel, sementara kebencian memiliki sifat alamiah menolak dan menghancurkan. Delusi selalu hadir di setiap kondisi tidak-berguna sebagai akar yang mendasarinya, bahkan pada saat sebuah tindakan yang dilakukan tidak berhubungan

dengan pandangan keliru. Delusi tidak hanya membutakan batin sehingga tidak bisa membedakan antara baik dan buruk, tetapi juga di dalam wawasan yang lebih universal, yaitu kebodohan batin dari sifat alamiah semua fenomena yang terkondisi.

Dua tipe sisanya dari kesadaran tidak-berguna hanya memiliki akar delusi. Mereka selalu disertai oleh ekuanimitas. Satu tipe bercampur dengan keragu-raguan dan yang lainnya bercampur dengan kegelisahan. Tipe yang disebutkan pertama, contohnya keragu-raguan akan bekerjanya Hukum *Kamma* dan akibat-akibatnya, di mana dinyatakan bahwa kebaikan menghasilkan akibat yang baik, sementara keburukan menghasilkan akibat yang buruk; atau meragukan pencerahan Buddha. Tipe yang disebutkan belakangan memungkinkan pikiran seseorang untuk mengembara sesuka hatinya, tanpa usaha apa pun untuk mengontrolnya. Kedua tipe kesadaran ini disertai hanya oleh perasaan-perasaan yang netral (ekuanimitas).

Setiap kesadaran tidak-berguna memiliki potensi untuk menghasilkan akibat yang menyedihkan, apakah di dalam kehidupan yang sekarang ini ataupun di dalam kelahiran berikutnya. Dengan pengecualian satu tipe kesadaran yang diasosiasikan dengan kegelisahan yang merupakan terlemah dari 12 tipe kesadaran tidak berguna, sebelas tipe kesadaran tidak-berguna sisanya memiliki cukup potensi untuk menuntun menuju kelahiran yang tidak bahagia di salah satu dari empat alam penuh penderitaan[4].

## 2. Kesadaran Berguna

Dalam bahasa *Pāli*, berguna disebut *kusala*. *Kusala* berarti sehat secara batin, secara moral patut dipuji, dan menghasilkan akibat-akibat yang menyenangkan. Ini merujuk kepada semua tindakan

4 Empat alam penuh penderitaan: alam binatang, alam *peta* (hantu kelaparan), alam *asura* (raksasa), dan neraka adalah yang terendah dari 31 alam.

yang membawa kebahagiaan bagi diri sendiri dan bagi orang lain. Kesadaran Berguna bersumber pada tiga akar baik, yaitu: tanpa-ketamakan, tanpa-kebencian, dan tanpa-delusi[5]. Ada delapan tipe kesadaran berguna lingkup-inderawi, di mana: empat tipe didasari oleh dua akar, yaitu tanpa-ketamakan dan tanpa-kebencian, dan empat tipe didasari oleh tiga akar, yaitu tanpa-ketamakan, tanpa-kebencian, dan tanpa-delusi[6]. (lihat lampiran 2)

Kesadaran Berguna dibagi menjadi delapan tipe, yang berdasarkan tiga faktor, yaitu:

1. Perasaan yang berhubungan, bisa yang menggembirakan (suka-cita) atau netral, tanpa rasa senang maupun tidak senang.
2. Adanya atau hadirnya pengetahuan (kebijaksanaan), dan
3. Apakah kesadaran itu dengan bujukan maupun tanpa-bujukan.

Marilah kita bahas kesadaran-berguna yang pertama, yaitu: *Kesadaran seseorang yang disertai kegembiraan, berhubungan dengan pengetahuan, tanpa bujukan*. Seorang bocah laki-laki secara spontan dan gembira menyodorkan makanan kepada seekor anjing yang kelaparan atau kepada seseorang yang sedang kelaparan, atau kalau bocah itu tinggal di Asia Tenggara, dia berdana makanan kepada seorang *bhikkhu* atau seorang *bhikkhunī*. Bocah itu mengerti bahwa ini adalah tindakan yang berguna, yang pasti akan menghasilkan akibat yang membahagiakan. Tindakan fisik yang berguna seperti itu, memiliki tiga akar. Untuk bisa secara spontan merelakan makanannya adalah manifestasi dari tanpa-ketamakan, atau kemurahan-hati. Itikad baik dan kebaikan hati yang dimilikinya terhadap penerima dananya adalah sebuah manifestasi tanpa-kebencian, atau cinta

5 Sebagaimana akan lebih jelas pada bab selanjutnya, kesadaran berguna selalu ko-eksis dengan pasangan 'akar' faktor-faktor mental berguna tanpa-ketamakan, tanpa-kebencian dan tanpa-delusi.

6 Tanpa-delusi juga disebut kebijaksanaan, pandangan benar, pengetahuan, yang mempunyai arti luas, termasuk memahami *kamma* dan akibatnya, pemahaman akan karakteristik individual dari mental dan materi dan tiga karakteristik eksistensi *(anicca, dukkha, anatta)*.

kasih. Pengetahuannya tentang *kamma* dan akibat-akibatnya adalah merupakan manifestasi dari tanpa delusi atau kebijaksanaan.

Kadang-kadang, perbuatan baik yang sama barangkali dilakukan degan perasaan yang netral, dengan bujukan, dan tidak berhubungan dengan pengetahuan, maka hanya ada dua akar, tanpa kebijaksanaan. Apakah perbedaan yang diakibatkannya? Buddha bersabda bahwa akibat-akibat yang datang dari perbuatan baik yang dilakukan secara spontan dengan perasaan gembira dan berhubungan dengan pengetahuan adalah jauh lebih tinggi dari kebajikan yang dilakukan tanpa ketiga faktor ini, terutama faktor pengetahuan. Kebajikan yang dilakukan tanpa pengetahuan menghasilkan kesadaran yang terkait dengan kelahiran kembali tanpa adanya kebijaksanaan.

Semua perbuatan baik kita, seperti menyumbang bagi kegiatan sosial, menahan diri, menyumbangkan jasa bagi masyarakat, merawat orang tua, berbicara dengan tenang, tanpa kekejaman, bermeditasi, dan seterusnya adalah tindakan yang muncul melalui salah satu dari delapan tipe kesadaran berguna.

### 3. Kesadaran Resultan

Kesadaran Berguna dan Kesadaran Tidak-Berguna, keduanya menciptakan *kamma*[7]. Pada saat *kamma* tersebut menjadi matang, maka hasilnya disebut "Kesadaran Resultan" (*vipāka citta*). Kesadaran Resultan mencakup lima tipe kesadaran inderawi, yaitu kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah, dan kesadaran tubuh. Ada 23 kesadaran resultan. (lihat lampiran 3).

7 Kalimat ini berlaku untuk semua mahluk kecuali Arahat.

**4. Kesadaran Fungsional**

Kesadaran Fungsional bukan merupakan *kamma*, juga bukan merupakan akibat atau hasil dari *kamma*. Kesadaran ini menyangkut semua aktifitas yang tidak mampu menciptakan akibat *kamma*.

Di sini kita melihat bahwa kesadaran resultan dan kesadaran fungsional, keduanya secara *kamma* bersifat tidak bisa ditentukan. Atau dengan kata lain, kedua kesadaran ini tidak bisa dikategorikan sebagai berguna atau pun tidak-berguna.

Pada saat para *Arahat* melakukan sebuah tindakan, seperti melayani guru mereka, membabarkan *dhamma*, mengajar meditasi, atau berlatih konsentrasi dan melakukan perenungan, yang tentu saja dilakukan dengan niat-niat yang murni, maka kesadaran mereka adalah kesadaran fungsional. Sebuah tindakan hanya akan menghasilkan sebuah akibat kalau tindakan itu ditunjang oleh nafsu keinginan. Para *Arahat* telah mencabut semua akar-akar nafsu keinginan, maka tindakan-tindakan mereka menjadi tidak mampu lagi untuk menghasilkan akibat apa pun. Ada 11 Kesadaran Fungsional. (lihat lampiran 4).

## III. Kesadaran yang Dikelompokkan Berdasarkan Tataran Eksistensi

Ajaran Buddha melihat planet ini hanyalah sebagai sebagian yang sangat kecil dari sistem dunia yang teratur dan harmonis, di antara planet-planet yang tak terhitung jumlahnya di alam semesta ini. Berdasarkan kosmologi Buddhis, makhluk-makhluk yang memiliki kesadaran di dalam sistem dunia ini, hidup di salah satu dari 31 Tataran Eksistensi. (lihat Tabel 1). Ada tiga pembagian utama dari tataran ini: 1) 4 Tataran Lingkup-Non-Materi, 2) 16 Tataran Lingkup-Materi-Halus, 3) 11 Tataran Lingkup-Inderawi. Kesebelas Tataran Lingkup-Inderawi

bisa dibagi lagi ke dalam dua sub-grup, yaitu: i) Tujuh Tataran Lingkup-Inderawi-Penuh-Kebahagiaan yang mencakup enam alam dewa dan satu alam manusia, dan ii) empat Tataran Penuh-Penderitaan yang mencakup alam *asura*, *peta*, binatang, dan alam neraka. Tataran alam tempat para makhluk tinggal adalah pantulan dan hasil dari pikiran-pikiran mereka.

Selaras dengan ke-31 Tataran Eksistensi ini, kesadaran bisa juga dikelompokkan ke dalam empat kategori, yaitu:

1. Kesadaran Lingkup-Inderawi (*kāmāvacaracitta*)
2. Kesadaran Lingkup-Materi-Halus (*rūpāvacaracitta*)
3. Kesadaran Lingkup Non-materi (*arūpāvacaracitta*)
4. Kesadaran Adi-duniawi (*lokuttaracitta*)

Tolong dicatat bahwa lingkup-lingkup kesadaran dan tataran-tataran eksistensi tidaklah sama. Lingkup kesadaran adalah kategori-kategori untuk mengelompokkan tipe-tipe kesadaran, sedangkan tataran eksistensi adalah alam-alam ke dalam mana makhluk-makhluk dilahirkan kembali, hidup dan meninggalkan kehidupan mereka

**Tabel 1:**

**31 Tataran Eksistensi**

### 1. Kesadaran Lingkup-Inderawi

Kesadaran Lingkup-Inderawi berada di sebelas tataran lingkup-inderawi. Di dalam tataran-tataran ini, nafsu keinginan akan kenikmatan-kenikmatan indera, seperti objek-objek penglihatan yang menyenangkan, suara-suara, bau-bauan, rasa, dan objek-objek sentuhan, sangat menonjol. Semua ini mencakup ke-12 kesadaran tidak berguna, dan delapan lingkup-inderawi yang berguna, 23 resultan serta 11 kesadaran fungsional.

### 2. Kesadaran Lingkup Materi-Halus

Kesadaran Lingkup Materi-Halus mencakup semua kesadaran yang berkaitan dengan tataran eksistensi materi-halus (*rūpabhūmi*), yaitu sebuah alam di mana materi kasar tidak ada dan hanya ada residu yang sangat lembut dari materi halus. Kesadaran-kesadaran ini adalah penyerapan atau kesadaran *jhāna*, di mana *jhāna* ini dicapai melalui pengembangan konsentrasi dari kesadaran akan keluar-masuk nafas, sepuluh *kasiṇa*[8], empat kediaman mulia (*brahmāvihāra*)[9], dan seterusnya. Kesadaran ini terbebas dari nafsu keinginan akan kenikmatan-kenikmatan inderawi, dengan menekan lima rintangan[10] yang menghalangi perkembangan batin.

Ada 15 tipe Kesadaran Lingkup Materi-Halus, yaitu: lima Kesadaran Lingkup Materi-Halus Yang Berguna, lima Kesadaran Lingkup Materi-Halus Resultan, dan lima Kesadaran Lingkup Materi-Halus Fungsional.

Lima tipe Kesadaran Lingkup Materi-Halus Yang Berguna adalah:

---

8 Kasiṇa: suatu perangkat meditasi. Kesepuluh kasiṇa adalah kasiṇa tanah, air, api, angin, coklat, merah, kuning, putih, cahaya dan ruang.

9 Ke-empat *brahmāvihāra*: Cinta-kasih, welas-asih, turut bersuka-cita, dan ekuanimitas.

10 Lima rintangan: hasrat inderawi, kehendak jahat, kemalasan dan kelembaman, kegelisahan, penyesalan dan keragu-raguan.

1. *Jhāna* Pertama Kesadaran Berguna bersama dengan pemindaian awal, pemindaian lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.

2. *Jhāna* Kedua, Kesadaran Berguna bersama dengan pemindaian lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.[11]

3. *Jhāna* Ketiga, Kesadaran Berguna bersama dengan kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.

4. *Jhāna* Keempat, Kesadaran Berguna bersama dengan ekuanimitas dan batin-yang-terpusat. (lihat tabel di bawah ini)

**Tabel 2:**

**Kesadaran Lingkup Materi-Halus**
**dengan faktor-faktor *Jhāna*-nya.**

| Kesadaran Lingkup Materi Halus Yang Berguna | Pemindaian Awal (*Vitakka*) | Pemindaian Lanjutan (*Vicāra*) | Kegiuran (*Pīti*) | Kebahagiaan (*Sukha*) | Batin-yang-terpusat (*Ekaggatā*) | Ekuanimitas (*Upekkhā*) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| *Jhāna* Pertama | X | X | X | X | X | - |
| *Jhāna* Kedua | - | X | X | X | X | - |
| *Jhāna* Ketiga | - | - | X | X | X | - |
| *Jhāna* Keempat | - | - | - | X | X | - |
| *Jhāna* Kelima | - | - | - | - | X | X |

Lima tipe kesadaran ini dibedakan berdasarkan faktor-faktor *jhāna*-nya. Pada saat berkembang dari *jhāna* pertama menuju *jhāna* kedua, meditator menyingkirkan faktor *jhāna* yang lebih kasar yakni pemindaian-awal, dan mempertahankan pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat. Demikian juga, faktor-faktor *jhāna* yang lebih kasar dari pemindaian-lanjutan dan kegiuran disingkirkan pada saat meditator mencapai *jhāna* ketiga dan *jhāna* keempat, secara berturut-turut. Di dalam *jhāna* kelima, kebahagiaan digantikan oleh ekuanimitas.

11 *Jhāna* pertama dan jhāna kedua dalam penggolongan *Abhidhamma* sama dengan *jhāna* pertama dalam penggolongan *Sutta.*

*Abhidhamma* membagi pencapaian konsentrasi menjadi lima tahapan, bertolak belakang dengan yang dinyatakan di *sutta-sutta* di mana hanya disebutkan empat tahapan *jhāna*. Sebagian besar meditator, pada saat mencapai *jhāna* kedua, menyingkirkan pemindaian awal dan pemindaian lanjutan sekaligus. Sehingga, *jhāna* kedua mereka menjadi mirip dengan *jhāna* ketiga dari pengelompokkan di dalam *Abhidhamma*.

Lima tipe kesadaran lingkup-materi-halus yang berguna tidak hanya muncul di dalam aliran batin dari makhluk-makhluk yang hidup di ke-16 tataran alam lingkup-materi-halus, tetapi juga muncul di dalam tataran lingkup-inderawi pada saat para manusia dan para dewa mencapai *jhāna* materi-halus mereka. Kalau makhluk itu bisa berdiam di dalam *jhāna* pada saat momen kematiannya, maka sebagai hasil langsung dari *kamma* yang berguna itu, dia akan terlahir lagi di salah satu alam di dalam lingkup-materi-halus yang berkaitan dengan *jhāna* yang telah dicapainya. Pada saat itu, kesadaran yang berkaitan dengan kelahiran-kembali dari makhluk itu, disebut kesadaran resultan lingkup-materi-halus. Jadi, lima tipe kesadaran resultan lingkup-materi-halus (lihat lampiran 5) adalah hasil langsung dari lima kesadaran berguna lingkup-materi-halus. Kesadaran tersebut bisa ditemukan hanya di tataran materi-halus, sebagai kesadaran kelahiran-kembali (tumimbal-lahir) dari makhluk-makhluk yang terlahir di sana.

Lima kesadaran fungsional lingkup-materi-halus dialami hanya oleh para *arahat* (dan Buddha) yang telah menguasai lima *jhāna* materi halus, di mana saja mereka hidup, baik di tataran lingkup-materi-halus ataupun di tataran lingkup-inderawi. (lihat lampiran 6)

### 3. Kesadaran Lingkup-Non-Materi

Kesadaran Lingkup-Non-Materi adalah kesadaran yang "berkeliaran" di dalam empat tataran eksistensi non-materi (*arūpabhūmi*). Kelahiran-kembali ke empat alam-alam ini datang dari pencapaian *jhāna-jhāna* non-materi, di mana *jhāna-jhāna* non-materi ini lebih halus dan lebih murni dibandingkan dengan *jhāna-jhāna* materi halus.

Kesadaran Lingkup-Non-Materi ini tidak hanya terbebas dari nafsu-nafsu keinginan akan kenikmatan-kenikmatan indera, tetapi juga dari nafsu-nafsu keinginan akan eksistensi mater-halus. Makhluk-makhluk yang hidup di sana tidak memiliki tubuh materi apa pun, yang ada hanya kesadaran dan faktor-faktor mental.

Total semuanya ada 12 tipe Kesadaran Lingkup-Non-Materi: Empat Kesadaran Berguna Lingkup-Non-Materi, Empat Kesadaran Resultan Lingkup-Non-Materi, dan Empat Kesadaran Fungsional Lingkup-Non-Materi.

4 tipe Kesadaran Berguna Lingkup-Non-Materi adalah:

1. Kesadaran Berguna Landasan-Ruang-Tanpa-Batas (*Ākāsānañcāyatana -kusalacitta*)
2. Kesadaran Berguna Landasan-Kesadaran-Tanpa-Batas (*Viññāṇañcāyatana-kusalacitta*)
3. Kesadaran Berguna Landasan-Ketiadaan-Apa pun (*Ākiñcaññāyatana-kusalacitta*)
4. Kesadaran Berguna Landasan-bukan-persepsi-mau pun – bukan-non-persepsi (*N'evasaññānasaññāyatana-kusalacitta*).

Meditator, setelah mencapai *jhāna* kelima menggunakan salah satu dari objek *kasiṇa*, merenungkan keburukan dari sifat-sifat materi. Seseorang merenungkan bahwa tubuh fisik ini rentan terhadap penganiayaan dengan senjata-senjata, dan takluk terhadap berbagai

macam penyakit, seperti penyakit-penyakit mata, telinga, hati dan sebagainya. Setelah merenung dengan cara seperti ini, meditator menjadi tidak lagi tertarik oleh materi-materi dan mengembangkan keinginan terhadap keadaan yang tanpa materi apa pun, yaitu *jhāna* non-materi. Seseorang kemudian mengembangkan tanda *kasiṇa* ke bentuk apa pun yang diinginkannya. Setelah itu, dia kemudian menyingkirkan, contohnya, *kasiṇa* tanah dengan berkonsentrasi pada ruangan atau lubang di dalam *kasiṇa* tanah, secara batin mencatat "ruangan, ruangan…" Dengan menghilangnya *kasiṇa* tanah, semua yang tertinggal hanyalah ruangan. Dengan berkonsentrasi berulang-ulang pada ruangan itu, seseorang akan mencapai *jhāna* pertama non-materi, yang disebut landasan-ruang-tanpa-batas. Pada saat itu, aliran batin ditempati oleh kesadaran berguna yang berkaitan dengan landasan-ruang-tanpa-batas.

Untuk melanjutkan ke *jhāna* non-materi kedua yang disebut landasan-kesadaran-tanpa-batas, meditator merenungkan sifat kedamaian dari landasan-kesadaran-tanpa-batas. Seseorang menggunakan objek meditasinya sendiri yaitu kesadaran yang muncul dan bertahan selama pencapaian landasan-ruang-tanpa-batas, dan dia mencatat "kesadaran-tak-terbatas, kesadaran-tak-terbatas". Dengan mengulang-ulang berkonsentrasi pada kesadaran itu, seseorang mencapai *jhāna* non materi kedua yang disebut landasan-kesadaran-tanpa-batas. Pada saat itu, aliran batin ditempati oleh kesadaran berguna yang berkaitan dengan landasan-kesadaran-tanpa-batas.

Untuk melanjutkan ke *jhāna* non-materi ketiga yang disebut landasan-ketiadaan-apa pun, meditator merenungkan bahwa pada saat kesadaran *jhāna* dari landasan-kesadaran-tanpa-batas ada, maka kesadaran *jhāna* dari landasan-ruangan-tanpa-batas tidak ada. Dua momen kesadaran ini tentu saja tidak bisa muncul di satu momen kesadaran. Jadi, dengan mengambil kelenyapan dari kesadaran

*jhāna* landasan ruang-tanpa-batas, seseorang mencatat "ketiadaan-apa pun, ketiadaan-apa pun". Dengan mengulang-ulang perhatian kepada kekosongan itu, seseorang mencapai *jhāna* non materi ketiga yang disebut landasan-ketiadaan-apapun. Pada saat itu, aliran batin ditempati oleh kesadaran berguna yang berkaitan dengan dasar dari kekosongan.

Untuk melanjutkan ke *jhāna* non-materi keempat yang disebut landasan – bukan- persepsi-maupun-bukan-non-persepsi, seseorang menggunakan landasan-ketiadaan-apapun sebagai objek. Seseorang memperhatikannya sebagai "inilah kemuliaan, inilah kedamaian". Dengan mengulang-ulang perhatian kepada tanda itu, seseorang mencapai *jhāna* non-materi keempat yang disebut landasan- bukan-persepsi-maupun-bukan-non-persepsi. Pada saat itu, aliran mental ditempati oleh kesadaran berguna yang berkaitan dengan landasan-bukan-persepsi-maupun-bukan-non-persepsi. Sebutan bukan-persepsi-maupun-bukan-non-persepsi ini diberikan karena persepsi menjadi begitu halus sehingga tidak lagi bisa melakukan fungsinya secara maksimal, dan dengan demikian keadaan ini tidak lagi bisa disebut persepsi. Akan tetapi, persepsi tidak sekaligus semuanya tidak ada, melainkan meninggalkan bentuk residualnya.

Kesadaran Lingkup-Non-Materi berbeda dengan Kesadaran Lingkup-Materi-Halus, di mana setiap *jhāna* non-materi hanya memiliki dua faktor-faktor *jhāna*, yaitu batin-yang-terpusat dan ekuanimitas. Mereka muncul bukan saja di tataran eksistensi non-materi, tetapi juga di tataran lingkup-inderawi pada saat para manusia dan para dewa mencapai *jhāna* non-materi yang terkait. Pada saat suatu makhluk mampu memasuki penyerapan non-materi, contohnya landasan-ruangan-tanpa-batas, pada saat momen kematiannya, maka dia akan terlahir lagi di tataran ruangan-tanpa-batas di kehidupan berikutnya.

Kesadaran tumimbal-lahir dari makhluk itu adalah hasil langsung dari *kamma* yang dihasilkan oleh kesadaran berguna yang berkaitan dengan landasan-ruang-tanpa-batas pada saat kematian, dan karena itu disebut kesadaran resultan landasan-ruang-tanpa-batas. Karena ada empat tipe kesadaran berguna lingkup-non-materi, maka, konsekuensinya, ada empat kesadaran resultan lingkup-non-materi. (lihat lampiran 7)

Selain itu, kesadaran fungsional non-materi (lihat lampiran 8) hanya dialami oleh para arahat yang menguasai empat *jhāna* non-materi.

Kesadaran lingkup-inderawi bisa berguna bisa juga tidak-berguna, tetapi tidak ada kesadaran lingkup-materi-halus, lingkup-non-materi, dan adi-duniawi yang tidak-berguna.

**4. Kesadaran Adi-duniawi**

Kesadaran Adi-duniawi adalah kesadaran suci (*ariya-citta*) yang telah melampaui lima agregat yang menjadi objek kemelekatan. Kesadaran tipe ini menuntun menuju pembebasan dari *saṃsāra*, yaitu lingkaran kelahiran dan kematian, dan menuntun menuju ke pencapaian kedamaian tertinggi. *Nibbāna*, pemadaman penderitaan secara total. Kesadaran adi-duniawi ada dua jenis, yaitu: 1) empat tipe kesadaran jalan yang berguna, yang terdiri dari: Kesadaran Jalan Pengarung-Arus, Kesadaran Jalan 'yang-kembali-sekali-lagi', Kesadaran Jalan 'yang-tidak-kembali-lagi', dan Kesadaran Jalan Arahat, dan 2) empat tipe yang berkaitan dengan tipe-tipe kesadaran buah, yang merupakan hasil-hasil dari Jalan. Kesadaran Jalan Adi-duniawi dan Kesadaran Buah, keduanya menggunakan *Nibbāna* sebagai objek. Kesadaran Adi-duniawi dijelaskan dengan lebih detil di Bab 5 – *Nibbāna*.

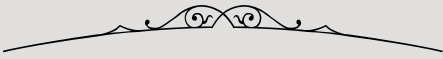
## IV. Kesimpulan

Sampai dengan titik ini, kita telah menganalisa kesadaran dalam dua cara, yaitu: 1) Berdasarkan Sifat Alamiahnya, dan 2) Berdasarkan Tataran Eksistensinya.

Sekarang saya ingin membahas bagaimana kesadaran beroperasi sesuai dengan proses pikiran di bab berikutnya.

## V. Latihan Praktek Meditasi

Ada dua tujuan dari melakukan latihan ini, yaitu: 1) untuk membantu memahami karakteristik dari kesadaran, yaitu mengenali akan adanya sebuah objek, dan 2) menyadari sifat alamiah tanpa-diri dari kesadaran.

Duduklah dengan tenang. Jangan memperhatikan objek apa pun. Karena objek-objek (contohnya, suara, perasaan, atau sensasi tubuh apa pun juga) selalu ada di sana sepanjang waktu, maka salah satu dari begitu banyak objek akan mungkin muncul di kesadaran kita. *Biarkanlah objek itu datang ke pikiran kita*. Kesadaran akan segera menjadi sadar akan hadirnya objek itu tanpa perlu anda (atau diri) melakukan apapun juga. Perhatikanlah: *apa yang sedang dilakukan pikiran sekarang*. Sementara mengenali objek itu, Anda akan menyadari bahwa objek lain akan datang ke kesadaran Anda. Perhatikanlah bagaimana kesadaran melepaskan objek terdahulu dan sekarang menyadari akan objek baru secara otomatis. Kemudian objek lain lagi muncul, contohnya, sebuah bentuk pikiran, pikiran kembali melepaskan objek sebelumnya dan merengkuh objek yang baru, bentuk pikiran itu. Objek-objek terus berdatangan ke pikiran, satu demi satu, dan pikiran terus mengenali setiap objek-objek itu. Anda akan segera menyadari prosesnya berjalan terus tanpa ada sutradara di belakang kesadaran—*selama Anda tidak bereaksi terhadap objek*

*itu*, hanya murni mengamati saja. Pengamatan berlangsung terus tanpa adanya si pengamat.

# BAB 2

# *Proses Kognitif dan Bebas-proses*

Buddha berkata,

*“Kalau ada seseorang berkata,*
*“Kesadaran mata adalah suatu diri”,*
*maka pandangan itu tidak dapat dipertahankan.*
*Muncul dan lenyapnya kesadaran mata bisa*
*jelas terlihat, dan karena kemunculan dan*
*kelenyapannya bisa dilihat dengan jelas,*
*maka hal ini bisa dikatakan: ‘Diri saya muncul*
*dan lenyap’. Itulah sebabnya mengapa hal itu*
*tidak bisa dipertahankan bagi seseorang untuk*
*mengatakan, “Mata itu adalah diri”.*

(MN 148).

## I. Proses Kognitif (*vīthi*) dan Bebas-Proses (*vīthimutta*)

Bagaimanakah semua tipe kesadaran yang berbeda-beda ini bekerja? Kesadaran bekerja dalam dua cara, yaitu:

1. Sebagai sebuah proses kognitif (*citta vīthi*).
2. Sebagai bebas-proses (*vīthimutta*), di dalam kejadian kelahiran kembali, *bhavaṅga*, dan kematian, tidak di dalam proses kognitif.

Apakah proses kognitif itu? Menurut *Abhidhamma*, tidak ada momen di mana kita tidak mengalami kesadaran, baik jenis yang satu maupun yang lainnya yang bergantung pada sebuah objek. Pada saat kesadaran muncul memahami sebuah objek di salah satu dari kelima pintu indera, hal itu tidak terjadi secara acak, melainkan dalam serangkaian momen-momen kesadaran yang berdiri sendiri, menuntun dari satu kesadaran ke kesadaran berikutnya dalam sebuah aturan yang khusus dan seragam. Aturan ini berdasarkan sebuah hukum kesadaran yang pasti, yang disebut *citta-niyāma*.

**Proses Kognitif terjadi dalam dua cara, yaitu:**

1). Proses Kognitif Lima-Pintu

2). Proses Kognitif Pintu-Batin

## II. Proses Kognitif Lima-Pintu

Proses Kognitif Lima-Pintu, mencakup:

1). Proses Kognitif Pintu-Mata

2). Proses Kognitif Pintu-Telinga

3). Proses Kognitif Pintu-Hidung

4). Proses Kognitif Pintu-Lidah

5). Proses Kognitif Pintu-Tubuh

Setiap proses kognitif dari ke lima-pintu itu memerlukan objek yang terkait, objek-mata, -suara, -bau-bauan, -rasa, ataupun objek-sentuhan.

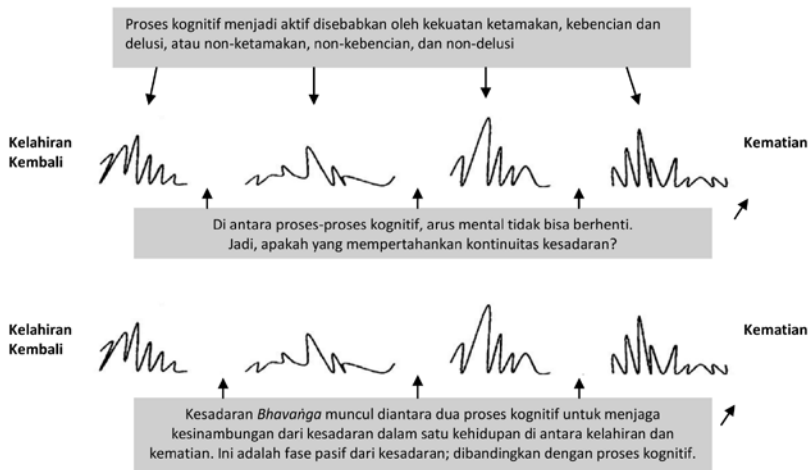
## III. *Bhavaṅga*

Sebelum memulai pembahasan tentang proses kognitif ke lima-pintu ini, pertama-tama kita perlu memahami *bhavaṅga* atau kesadaran-penyambung-kehidupan. *Bhavaṅga* adalah gabungan dari dua kata, yaitu *bhava* dan *aṅga*. *Bhava* artinya kehidupan, *aṅga* artinya faktor. Jadi *bhavaṅga* berarti "faktor kehidupan", yang merupakan kondisi yang mutlak diperlukan untuk keberlangsungan satu kehidupan. Fungsi kesadaran *bhavaṅga* ini adalah untuk mempertahankan kelangsungan arus mental sepanjang satu kehidupan apapun, mulai dari proses pembuahan sampai dengan kematian.

Semua kesadaran *bhavaṅga* adalah kesadaran resultan yang

dihasilkan oleh kamma sebelumnya. Pada saat tidak ada proses kognitif yang terjadi, sebuah rangkaian kesadaran *bhavaṅga-bhavaṅga* yang tak terhitung jumlahnya, yang pasif atau terbebas dari proses, muncul dan lenyap, mengisi celah kekosongan antara satu proses kognitif dengan proses kognitif lainnya, dan dengan demikian mempertahankan kontinuitas eksistensi (kehidupan). Alasan kenapa kesadaran harus muncul di setiap momen sepanjang kehidupan, apakah kesadaran itu dalam sebuah proses kognitif ataupun sebuah *bhavaṅga*, adalah dikarenakan arus mental tidak dapat berhenti mengalir selama sebab-sebab kemunculannya masih utuh. Dengan kata lain, selama *kamma* yang memproduksi kehidupan ini masih belum habis, maka arus mental akan terus mengalir.

**Tabel 3:**

**KESADARAN *BHAVAṄGA***

Ada saat di mana arus mental bisa diputus/ dihentikan sementara, yaitu: pada saat seorang 'yang-tidak-kembali-lagi' (*Anāgāmi*) atau *arahat* memasuki pencapaian pemadaman (*nirodha samāpatti*). Kadang-kadang mereka mungkin merasa lelah dengan

muncul dan lenyapnya pikiran dan materi secara terus menerus, oleh karena itulah mereka memasuki pencapaian pemadaman untuk menghentikan kemunculan batin-dan-materi. Waktu yang digunakan untuk pencapaian ini mungkin hanya sebentar, atau mungkin seharian, dan bisa diperpanjang hingga tujuh hari, berdasarkan tekad mereka sebelum memasuki pemadaman. Pada saat bangkit dari pencapaian itu, maka arus kesadaran akan tetap terus mengalir kembali. Arus mental terputus secara permanen hanya setelah pemadaman final (*Parinibbāna*) dari seorang *arahat*, karena kebodohan–batin dan nafsu-keinginan yang menghasilkan arus mental telah dicabut seluruhnya oleh pengetahuan Jalan-*arahat*.

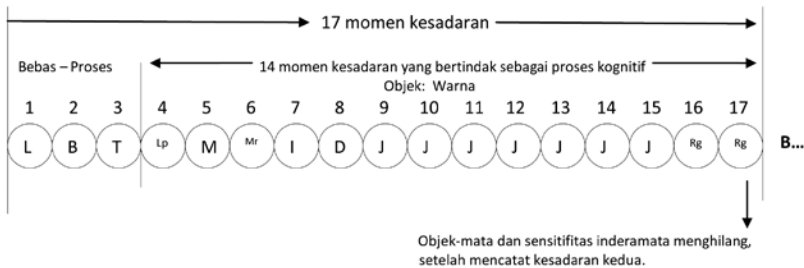
Berhubung objek kesadaran *bhavaṅga* bukanlah objek kehidupan sekarang, maka seseorang pada umumnya tidak menyadarinya, dikarenakan oleh halusnya objek tersebut. Pada saat kita sedang tertidur pulas tanpa mimpi, *bhavaṅga-bhavaṅga* muncul dan lenyap setiap momen, mengalir seperti arus untuk mempertahankan kontinuitas eksistensi. Pada saat para praktisi meditasi sedang mengembangkan konsentrasi mereka atas sebuah objek meditasi, dikarenakan lemahnya kesadaran, maka pikiran mereka barangkali kadang-kadang jatuh ke dalam kondisi *bhavaṅga*. Pada saat itu, mereka tidak menyadari apapun, kecuali merasa damai. Beberapa orang akan salah mengerti dengan berpikir bahwa batin dan materi telah berhenti. Pada saat itu, kesadaran *bhavaṅga* tetap terus muncul dan lenyap, akan tetapi, karena halusnya keadaan-keadaan batin *bhavaṅga*, maka para praktisi meditasi yang baru belajar tidak mampu melihatnya dan membedakannya.

Sekarang setelah kita memahami fungi *bhavaṅga*, marilah kita kembali ke proses kognitif ke lima pintu-indera. Kita akan membahas proses kognitif pintu-mata.

# IV. Proses Kognitif Pintu-Mata

Pada saat tidak ada proses kognitif-aktif yang terjadi, kesadaran *bhavaṅga* mengalir secara terus menerus, satu demi satu. Pada saat sebuah objek mata atau warna bertumbukan dengan sensitifitas indera mata dan *bhavaṅga* secara simultan, maka serangkaian 17 momen kesadaran, yang disebut proses kognitif pintu-mata, berlangsung sebagai berikut:

**Tabel 4:**

**Proses Kognitif Pintu-Mata: Mengenali dan memahami sebuah warna**

Catatan: setiap lingkaran mewakili satu momen kesadaran.
Kunci:L = *bhavaṅga* lampau; B = *bhavaṅga* bergetar; T = *bhavaṅga* tertahan;
Lp = kesadaran yang mengarahkan ke lima pintu indera; M= kesadaran mata; Mr = kesadaran menerima;
I = kesadaran investigasi; D = kesadaran penentu (determinasi); J = javana;
Rg = kesadaran registrasi; **B** = *bhavaṅga*

1. ***Bhavaṅga* Lampau (*atīta bhavaṅga*)**: Satu *bhavaṅga* yang lenyap, sehingga *bhavaṅga* ini disebut *bhavaṅga* lampau.

2. ***Bhavaṅga* bergetar (*bhavaṅga-calana*):** Dikarenakan tubrukan antara objek-mata dan sensitifitas indera mata, maka *bhavaṅga* ini bergetar.

3. ***Bhavaṅga* Tertahan (*bhavaṅgupaccheda*):** Aliran *bhavaṅga* terputus, sehingga memungkinkan proses kognitif aktif untuk mulai bekerja di momen kesadaran berikutnya.

   *Ketiga bhavaṅga citta ini merupakan bagian dari proses-bebas di dalam proses kognitif pintu indera-mata.*

4. **Kesadaran Yang Mengarahkan ke Lima Pintu-Indera (*pañca-dvārāvajjana*):** Kesadaran ini memulai bagian aktif dari proses kognitif pintu-mata. Kesadaran ini menyebabkan batin untuk memperhatikan warna tersebut, seolah-olah sedang bertanya, "Apakah ini?". Ini adalah kesadaran fungsional.

5. **Kesadaran Mata (*cakkhu-viññāṇa*):** Kesadaran ini melakukan fungsi melihat warna. Tetapi kesadaran ini hanya melihat warna, dan tidak mengenali warna secara spesifik dan juga tidak mengenali bentuk objek pada momen ini. Kalau objeknya adalah suara, maka kesadaran telinga mendengar suara itu, tetapi tidak mengetahui arti dari suara tersebut. Kalau objeknya bau-bauan, maka kesadaran hidung muncul mengetahui bau itu, tetapi tidak mengetahui jenis baunya. Kalau objeknya rasa, maka kesadaran lidah muncul mengetahui rasa itu, tetapi tidak mengetahui apakah rasa itu pahit, asam, ataukah manis. Kalau objeknya adalah yang berbentuk, maka kesadaran tubuh muncul mengetahui sentuhan, tetapi tidak mengetahui apakah bentuk tersebut lembut, keras ataukah dingin. Jenis kesadaran indera yang muncul tergantung pada objek inderanya yang terkait. Disebabkan trilyunan momen-momen kesadaran muncul dan lenyap dalam sejentikan jari, maka seseorang bisa salah paham dengan mengira bahwa dia memahami sebuah objek yang terlihat segera setelah dia melihatnya, mengenali arti suara segera setelah dia mendengar suara tersebut, mengetahui bau yang enak segera setelah dia mencium bau tersebut, dan seterusnya. Tetapi sesungguhnya, pada tahap ini, di mana kesadaran indera-mata muncul melihat sebuah warna, pemilahan kita atas objek yang terlihat itu masih pada tahap sangat mendasar dan objeknya masih belum jelas. Semua ke lima tipe kesadaran indera[1] itu adalah kesadaran resultan, yaitu kesadaran yang dihasilkan oleh *kamma* lampau

1 Kesadaran mata, kesadaran telinga, kesadaran hidung, kesadaran lidah dan kesadaran tubuh.

yang berguna dan yang tidak-berguna.

6. **Kesadaran Menerima (*sampaṭicchana*):** Kesadaran ini menerima objek yang terlihat. Ini adalah kesadaran resultan.

7. **Kesadaran Investigasi (*santīraṇa*):** Kesadaran ini menginvestigasi objek yang terlihat. Ini adalah kesadaran resultan.

8. **Kesadaran determinasi (*voṭṭhapana*):** Kesadaran ini menentukan objek yang terlihat. Ini adalah kesadaran fungsional.

*Kesadaran empat sampai dengan kesadaran delapan, memiliki fungsi-fungsi spesifik mereka dalam mengarahkan, melihat, menerima, menginvestigasi, dan menentukan. Kemunculan dari tipe-tipe kesadaran ini tidak bisa dikendalikan. Kesadaran-kesadaran ini juga tidak bisa menghasilkan kamma.*

**9-15). Tujuh *Javana-javana*[2]:** *Javana* secara harafiah berarti "lari kencang", dan disebut begitu karena *javana* ini akan dengan cepat menelaah sebuah objek sebanyak tujuh kali, dalam kasus ini, sebuah warna, di dalam tindakan untuk mengenalinya. Ketujuh kesadaran yang muncul secara berurutan dalam rangkaian *javana* yang sama, harus dari tipe[3] yang sama juga. Contohnya, di antara delapan tipe kesadaran yang tidak-berguna yang berakar pada keserakahan, kalau tipe pertama dari kesadaran tidak-berguna sudah matang waktunya untuk muncul, maka kesadaran itu akan muncul dan lenyap secara berurutan tujuh kali di tahapan *javana*.

---

2 *Javana* artinya apersepsi atau dorongan hati. *Javana* lingkup-inderawi biasanya berlangsung tujuh kali. Selama proses kognitif pada kehidupan terakhir seseorang, *javana* hanya berlangsung lima kali karena lemahnya jantung. Pada *javana* lingkup materi-halus, pada saat pertama kali mencapai pencerapan, *javana* hanya berlangsung satu kali. Selama pencapaian pencerapan selanjutnya, *javana* berlangsung berkali-kali bahkan jutaan kali, tergantung pada tekad seseorang. Pada empat kesadaran Jalan adiduniawi, hanya satu momen *javana* yang muncul, kemudian lenyap, diikuti oleh dua atau tiga momen *javana* kesadaran Buah. Saat arahat masuk ke pencapaian Buah, kesadaran Buah yang berfungsi sebagai *javana* berlangsung terus selama pencapaian tersebut berlangsung.

3 Lihat bab sebelumnya untuk klasifikasi kesadaran berdasarkan sifat alamiahnya.

Di tahapan *javana* inilah, objek itu sepenuhnya dialami. Tahapan ini juga merupakan tahapan yang paling penting, dipandang dari sisi etisnya, karena selama durasi ke tujuh *javana* inilah *kamma* baik dan *kamma* buruk dibuat. Tidak seperti kesadaran sebelumnya yang tidak memiliki akar, maka kesadaran *javana* memiliki tidak saja akar-akar tidak-berguna dari keserakahan, kebencian, dan delusi, tetapi juga akar-akar berguna dari tanpa-ketamakan, tanpa-kebencian, dan tanpa-delusi. Ke-enam akar-akar inilah yang merupakan sumber-sumber yang mendasari motivasi yang memunculkan *kamma*. Sama seperti sebatang pohon yang memiliki akar-akar akan lebih stabil dan mantap, demikian juga kesadaran *javana* dengan akar-akar, lebih stabil dan bertenaga dibandingkan dengan kesadaran tanpa akar. Jadi, dengan demikian *kamma* sesungguhnya berarti semua kesadaran yang berguna dan yang tidak-berguna dengan akar-akar. *Kamma* dilakukan selama proses kognitif lima pintu-indera, akan tetapi, *kamma* tersebut lebih lemah dibandingkan dengan *kamma* yang dilakukan selama proses kognitif pintu indera pikiran. Hal ini dikarenakan proses kognitif lima pintu-indera mengenali dan memahami hanya warna saja.

**16-17). Kesadaran Registrasi/Mencatat (*tadārammaṇa*):** Setelah tujuh *javana*, dua kesadaran registrasi muncul dan lenyap, menggunakan objek yang sama sebagai *javana-javana*. *Tadārammaṇa* secara harafiah berarti "memiliki objek itu" (objek yang ditangkap oleh *javana-javana*). Ibarat seorang pria yang sedang berlari kencang harus mengurangi kecepatan larinya sebelum berhenti, demikian pula kesadaran registrasi muncul dua kali menyusul *javana-javana* demi mengurangi kekuatan tenaga mereka sebelum pikiran jatuh kembali ke *bhavaṅga*. Pada titik ini, proses kognitif pintu-indera mata, yang terdiri dari 17 momen-momen kesadaran, selesai. Hal ini disebabkan umur atau durasi dari materi bertahan hanya selama 17 momen-momen

kesadaran. Warna dan sensitifitas indera-mata adalah materi. Pada saat warna dan sensitifitas indera-mata lenyap, maka proses kognitif pintu indera-mata juga lenyap. Batin kemudian jatuh kembali ke arus *bhavaṅga*.

## V. Empat Tahapan Presentasi atau Penyajian Objek-objek

Pada tahap ini, proses dari ke-17 momen-momen kesadaran telah selesai. Kesadaran pertama sampai dengan ketiga, adalah bebas-proses. Sementara kesadaran keempat sampai dengan kesadaran ke-17 adalah proses kognitif yang nyata. Dua kesadaran mencatat atau registrasi hanya terjadi pada saat objek visual membentur sensitifitas mata dengan intensitas sangat tinggi, dimana dalam kasus ini proses kognitif itu disebut jalur-yang-berakhir-di-registrasi (*Tadārammaṇavāra*). Kadang-kadang pada saat objeknya tidak terlalu menonjol bagi indera-indera, dua momen kesadaran registrasi itu tidak muncul. Proses kognitif kemudian berhenti di akhir tahapan *javana* (*javanavāra*). Dikarenakan durasi materi, yaitu warna dan sensitifitas mata, hanya berlangsung selama 17 momen-momen kesadaran, tiga kesadaran *bhavaṅga* akan muncul dan lenyap sebelum kesadaran *bhavaṅga* bergetar.

**17 momen-momen kesadaran dari sebuah jalur-yang-berakhir -dengan-*javana***

L-L-L-B-T-Lp-M-Mr-I-D-J-J-J-J-J-J-J

Keterangan:

| | | |
|---|---|---|
| L = *Bhavaṅga* Lampau | B = *Bhavaṅga* Bergetar | T = *Bhavaṅga* Tertahan |
| Lp = Kesadaran Merujuk Lima Pintu-Indera | M = Kesadaran Mata | Mr = Kesadaran Menerima |
| I = Kesadaran Investigasi | D = Kesadaran Penentu | J = Javana |

Pada saat benturan dari objek visual terhadap batin melemah, ada banyak kesadaran *bhavaṅga* lampau yang muncul dan lenyap

sebelum kesadaran *bhavaṅga* bergetar muncul. Proses kognitif ini akan berhenti pada kesadaran penentu. Di dalam kasus ini, walaupun *javana-javana* tidak muncul, tetapi kesadaran penentu tetap akan muncul untuk dua atau tiga momen, dan kemudian batin akan jatuh ke dalam kesadaran *bhavaṅga*. Proses jenis ini disebut Jalur-yang-berakhir-dengan-Penentu (*votthapanavāra*).

**17 momen-momen kesadaran dari jalur-yang berakhir-dengan-penentu**

L-L-L-L-L-L-L-L-B-T-Lp-M-Mr-I-D-D-D

Pada saat benturannya sangat lemah, maka tidak ada proses kognitif sama sekali, dimana *bhavaṅga* akan bergetar beberapa saat, hanya begitu saja. Selama ke 17 momen-momen dari umur materi, 10 sampai dengan 15 momen-momen akan ditempati oleh kesadaran *bhavaṅga* lampau, dan dua momen akan ditempati oleh kesadaran *bhavaṅga* bergetar. Tipe proses ini disebut Jalur-sia-sia (*moghavāra*).

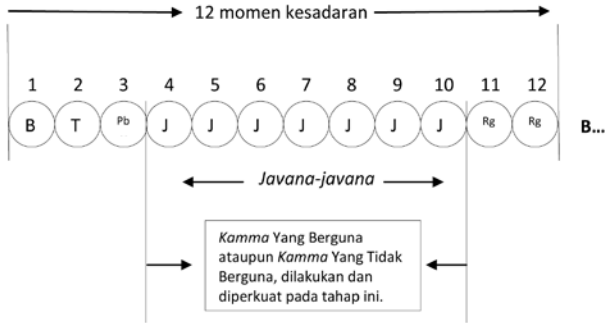
**17 momen-momen kesadaran dari Jalur-yang-berakhir-dengan-*bhavaṅga* bergetar**

L-L-**L**-L-L-L-L-L-L-L-L-L-L-L-L-B-B

Segera setelah setiap proses kognitif pintu indera, satu demi satu *bhavaṅga-bhavaṅga* muncul dan lenyap sampai sebuah proses kognitif pintu indera-batin muncul dalam rangka menguasai objek indera yang terkait dengan lebih jelas. Ini adalah sebuah hukum yang sudah pasti bahwa *bhavaṅga - bhavaṅga* harus muncul setelah setiap proses kognitif berakhir. Berapa banyak momen-momen *Bhavaṅga* yang muncul dan lenyap di antara kedua proses kognitif itu tergantung pada tahapan pengembangan mental. Semakin sedikit, semakin baik, karena itu menunjukkan kewaspadaan pikiran.

# VI. Proses Kognitif Pintu-Batin

**Tabel 5**

**Proses Kognitif Pintu-Batin Yang Mengenali sebuah Objek Mental**

Keterangan:

B = *Bhavaṅga* Bergetar
T = *Bhavaṅga* Tertahan
Pb = Kesadaran Mengarah pada pintu-batin.
J = Javana
Rg = Kesadaran Registrasi
B = *Bhavaṅga*

Proses kognitif pintu-batin bisa dibilang berbeda dengan proses kognitif lima pintu-indera. Umumnya, proses kognitif pintu-batin hanya memiliki 12 momen-momen kesadaran. Setelah menyelesaikan sebuah proses pintu-indera mata, ada banyak kesadaran *bhavaṅga* yang muncul dan lenyap. Ini diikuti dengan proses kognitif pintu indera-batin, yang menggunakan citra mental dari objek yang terlihat sebelumnya sebagai objek.

Proses kognitif pintu -batin bekerja sebagai berikut:

1. *Bhavaṅga* Bergetar,
2. *Bhavaṅga* Tertahan,
3. Kesadaran Mengarah pada pintu-batin, yang mengarahkan batin ke sebuah citra mental dari sebuah objek lampau, dalam kasus ini adalah sebuah warna.
4. Serangkaian tujuh kesadaran *javana* muncul dalam rangka menguasai objek yang terlihat.

5. Dua momen kesadaran tercatat atau kesadaran registrasi muncul, setelah itu proses kognitif pintu-batin selesai, dan pikiran kembali jatuh ke dalam *bhavaṅga*.

Dalam kasus di mana sebuah objek yang buram atau tidak jelas muncul, maka kedua momen registrasi itu tidak akan terjadi.

Ada banyak proses kognitif pintu-batin yang mengikutinya, secara simultan, dalam rangka mengenali dan memahami warna, bentuk, dan nama dari objek yang terlihat itu, serta reaksi terhadap objek tersebut.

Berikut ini adalah sebuah rangkaian proses kognitif lima pintu-indera yang diikuti oleh banyak proses-proses kognitif pintu-batin:

1. Sebuah proses kognitif lima pintu-indera mengenali dan memahami sebuah objek, dalam hal proses kognitif pintu-mata, maka indera tersebut hanya mengenali warnanya.

2. Sebuah proses kognitif pintu-batin menyerap sebuah citra mental, yaitu warna dari objek lampau, yang telah lenyap dengan berakhirnya proses kognitif lima pintu-indera.

3. Sebuah proses kognitif pintu-batin mengenali warna dari objek tersebut, apakah "biru" , "putih" dan sebagainya.

4. Sebuah proses kognitif dari pintu-batin yang ketiga mengenali bentuk dari objek tersebut. Proses kognitif itu melihat keseluruhan citra dan "arti" dari objek tersebut, yang mana arti dari objek tersebut sudah ditentukan oleh persepsi lampau. Persepsi berfungsi untuk mengenali hal-hal yang telah dipahami sebelumnya.

5. Sebuah proses kognitif pintu-batin yang kelima memberikan penilaian atas objek yang terlihat itu, dimana objek tersebut sudah didefinisikan dengan jelas sebagai realitas konseptual,

contohnya seperti "seseorang", "seekor anjing", "sebuah mobil", dan sebagainya. Pada tahap ini, kita mulai bereaksi terhadap objek ini dengan rasa suka ataupun tidak suka, dan kemudian terperangkap oleh kebiasaan perkembangan mental yang meningkat dengan sangat pesat (*papānca*).

6. Mulai dari proses kognitif pintu-indera yang kelima, *kamma* yang dilakukan menjadi lebih kuat dibandingkan proses-proses kognitif sebelumnya. Mulai sekarang, ada banyak proses-proses pintu-batin yang mungkin terus bereaksi terhadap objek mental yang sama, sebab objek tersebut menjadi lebih jelas sehingga reaksi-reaksi kita terhadapnya pun menjadi lebih kuat.

Bagaimana kita bereaksi terhadap sebuah objek tergantung terutama pada kecenderungan-kecenderungan[4] *kamma* yang telah kita kumpulkan selama kehidupan-kehidupan kita sebelumnya yang tak terhitung jumlahnya. Kalau seseorang telah mengumpulkan keserakahan yang sangat besar, maka kesadaran yang berakar pada keserakahan ini kemungkinan akan muncul di tahapan *javana* pada saat objek tersebut menyenangkan. Di lain pihak, kalau seseorang telah mengumpulkan kebencian yang sangat besar, maka kesadaran yang berakar pada kebencian kemungkinan akan muncul di tahapan *javana* pada saat objek tersebut tidak menyenangkan. Kalau kita selalu bereaksi dengan pola *kamma* yang sama sepanjang waktu, maka kekuatan *kamma* itu akan meningkat secara bertahap, dan polanya akan menjadi mendarah-daging dan kemungkinan akan menguasai atau mendominasi kehidupan kita, seperti longsoran atau gulungan bola salju yang meluncur semakin besar dan semakin besar menuruni sebuah bukit.

---

4 Kecenderungan *kamma*: pola perilaku yang terbentuk karena tindakan tertentu yang terkait, baik ataupun buruk, dan kuatnya kebiasaan.

## VII. Potensi *Kamma* dari Kesadaran *Javana*

Setiap reaksi meninggalkan kekuatan *kamma*-nya. Misalkan seseorang marah kepada orang lain atau sebuah objek. Kesadaran *javana* yang mengakar di kemarahan di dalam proses kognitif pintu-batin, akan dengan cepat menelaah objek ini sebanyak tujuh kali, mendapatkan momentum di proses kesadaran pintu–batin kelima, dan terus berkembang dengan setiap pengulangan dari rangkaian tersebut, sampai orang tersebut akhirnya bisa menguasai kemarahannya. Di dalam satu jentikan jari, trilyunan momen-momen kesadaran yang berakar di kemarahan bisa muncul dan lenyap, meninggalkan sebuah potensi *kamma* yang tidak-berguna di dalam arus kesadaran. Bayangkanlah akibatnya kalau seseorang marah selama lima menit, apalagi selama satu jam, satu hari, atau satu tahun, seperti yang biasanya terjadi pada beberapa orang. Demikian juga halnya dengan kedengkian, kekikiran, atau kekejaman terhadap sebuah objek, terjadi proses yang sama juga.

Setiap *javana* yang dimulai dengan proses kognitif pintu-batin kelima memiliki potensi untuk menghasilkan sebuah akibat apakah itu di kehidupan sekarang ini ataupun di kehidupan yang akan datang. Sesungguhnyalah, trilyunan efek-efek laten yang tak terhitung jumlahnya ada tersembunyi di sana, menunggu waktunya untuk muncul pada saat kondisi-kondisinya memungkinkan. Jadi, setiap orang harus berhati-hati dalam setiap tindakannya, karena bahkan tindakan-tindakan yang tidak berguna sekecil apapun, seperti gundukan-gundukan akan membesar menjadi gunung-gunung. Seperti yang dinyatakan di dalam *Dhammapada*, "Janganlah meremehkan kejahatan, dengan berkata, 'Itu tidak akan terjadi pada saya'. Bahkan sebuah tempayan akan terisi penuh oleh tetesan air yang jatuh ke dalamnya. Demikian juga, orang bodoh akan mengumpulkan kejahatan setetes demi setetes, memenuhi dirinya dengan kejahatan".

Biarpun demikian, setiap orang memiliki pilihan atau kemauan bebas untuk tidak bereaksi negatif terhadap orang-orang ataupun situasi-situasi yang sulit. Contohnya, kalau saya dianiaya atau dicaci maki, maka saya merenung bahwa kata-kata penganiayaan yang saya terima sekarang ini adalah gaung dari kata-kata yang saya utarakan sendiri sebelumnya. “Saya hanya menuai apa yang saya taburkan sebelumnya”. Merenung dengan bijaksana, maka saya, tidak saja bisa tetap tenang tetapi juga bisa membangkitkan welas asih terhadap orang tersebut, dengan berpikir, “Betapa malangnya orang itu, tidak bisa mengontrol pikiran-pikiran jahatnya sehingga terucap kata-kata yang jahat itu”. Saya merasakan kemarahannya. Saya tergerak oleh welas asih. Saya mengharapkan agar orang itu terbebas dari semua akibat-akibat buruk yang pasti akan kembali kepadanya di masa depan. Daripada menjadi marah oleh kata-kata penganiayaannya, saya memilih untuk memenuhi diri saya dengan faktor mental welas asih yang indah terhadap orang tersebut.

Jadi, kalau kita melatih pikiran kita dengan mengembangkan kebiasaan untuk selalu merespon kondisi-kondisi atau orang-orang yang sulit dengan welas asih, cinta kasih, kesabaran, pemaafan, ketahanan diri, kejujuran, dan kemurnian hati, semua ini akan menghasilkan kesadaran berguna yang tak terhitung jumlahnya di tahapan *javana* proses kognitif pintu indera pikiran. Semua ini akan meninggalkan potensi-potensi *kamma* yang indah yang tak terhitung jumlahnya di alam arus kesadaran kita. Energi dari *kamma-kamma* baik tersebut akan terus mengikuti kita seperti sebuah bayangan.

Lebih jauh lagi, kalau seseorang merenung dengan bijaksana atas sifat alamiah ketidakkekalan dan ketidakpersonalan dari situasi-situasi apa pun yang ditemuinya, maka orang tersebut akan berkembang kebijaksanaannya dan mendapatkan pemahaman mendalam tentang kehidupan dan sifat alamiah eksistensi. Sebagai akibatnya, stabilitas mental, keseimbangan-mental, dan

ketidakmelekatan akan berkembang. Jadi, dikatakan di dalam *Dhammapada*, "Jangan meremehkan kebaikan, dengan berkata, 'Itu tidak akan terjadi pada saya'. Bahkan sebuah tempayan akan terisi penuh oleh tetesan air yang jatuh ke dalamnya. Jadi, orang bijaksana akan mengumpulkan kualitas-kualitas kebaikan, setetes demi setetes, memenuhi dirinya dengan kebaikan".

## VIII. *Javana* di Tindakan Tubuh, Ucapan, dan Mental Yang Berguna dan Yang Tidak-Berguna

Di tahapan *javana* lingkup-indera, *kamma* berguna dan *kamma* tidak-berguna dilakukan melalui tubuh, ucapan dan pikiran. Seluruhnya ada 20 jenis tindakan, di mana ada 10 tindakan tidak-berguna dan 10 tindakan berguna.

Ke 10 *kamma-kamma* tidak-berguna dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

**Tindakan Tubuh Yang Tidak-Berguna**

1. Membunuh—yaitu, membunuh makhluk-makhluk hidup, menganiaya dengan kekerasan, berbuat kejam terhadap makhluk-makhluk hidup.
2. Mengambil yang tidak diberikan—yaitu, mencuri harta dan milik orang lain.
3. Perilaku seks yang tidak senonoh—yaitu, berselingkuh, memperkosa, berhubungan intim dengan orang-orang yang sudah menikah, yang dilindungi oleh undang-undang, yang dibawah perlindungan orang tua atau wali, atau yang dikurung oleh negara.

*Tindakan tubuh yang berguna adalah tindakan yang tidak terma-suk ketiga tindakan di atas.*

**Tindakan Ucapan Yang Tidak-Berguna**

4. Berbohong—yaitu, mengucapkan kepalsuan untuk keuntungan diri sendiri ataupun keuntungan orang lain.
5. Memecah-belah—yaitu, berbicara dengan itikad buruk, apa yang didengarnya disini, diulanginya di tempat lain dengan tujuan untuk memecah belah.
6. Berbicara kasar—yaitu, mengucapkan kata-kata yang kasar, keras, dan menyakitkan atau menyinggung perasaan orang lain.
7. Bergosip—yaitu, berbicara pada waktu yang tidak tepat, membicarakan yang bukan fakta, yang tidak berguna, tidak wajar, berlebih-lebihan, dan tidak bermanfaat, serta membicarakan apa yang tidak sesuai dengan *dhamma*.

*Tindakan ucapan yang berguna adalah tindakan yang tidak ter-masuk dalam keempat tindakan di atas.*

**Tindakan Mental Yang Tidak-Berguna**

8. Iri hati—yaitu, faktor mental keserakahan, yang muncul dengan harapan untuk mendapatkan milik orang lain.
9. Itikad Buruk—yaitu, faktor batin kebencian, yang muncul dengan harapan agar orang lain mendapatkan bahaya dan keburukan.
10. Pandangan salah—yaitu, pandangan apapun yang menyangkal adanya hukum *kamma* dan akibat-akibat *kamma*.

*Tindakan mental yang berguna adalah tindakan yang tidak ter-masuk dalam ketiga tindakan di atas.*

Singkatnya, 10 *kamma* berguna adalah tindakan yang berpantang dari 10 *kamma* tidak-berguna diatas.

Susunan 10 *kamma-kamma* berguna yang lain adalah: (1). Berdana, (2). Moralitas, (3). Bermeditasi, (4). Menghormati orang lain, (5). Membantu orang lain, (6). Melimpahkan jasa, (7). Bergembira

atas jasa yang diperbuat orang lain, (8). Mendengarkan *Dhamma*, (9). Mengajarkan *Dhamma*, (10). Meluruskan Pandangan yang salah.

## IX. Kesadaran Bukanlah Suatu Diri.

Setiap kesadaran bekerja baik di dalam proses kognitif maupun bebas-proses, berdasarkan pada hukum kesadaran yang pasti. Kesadaran muncul, menjalankan fungsinya, dan kemudian lenyap, menjadi cikal bakal dari kesadaran berikutnya untuk kemudian muncul di dalam sebuah kontinuitas yang tak terputus. Ini terjadi dalam kecepatan yang sangat tinggi. Tanpa melihat kesadaran dalam keadaan ini, terlepas dari semua ilusi-ilusinya, dan semua kesombongan-kesombongannya, bagaimanakah kita bisa beranggapan bahwa kita mengetahui siapa dan apakah kita sesungguhnya? Dan apakah ada dasar dari keyakinan kita atas adanya suatu diri yang permanen dan kekal?

Kesadaran mata muncul tergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisinya, yaitu: sebuah objek yang kelihatan, cahaya, landasan-mata, kontak-mata, dan perhatian. Kalau objek yang terlihat tidak menyentuh indera-mata, maka kesadaran mata tidak bisa muncul. Kalau ada objek yang terlihat dan ada yang landasan-mata, tetapi tidak ada cahaya atau gelap, maka kesadaran mata tidak bisa muncul. Bahkan kalau ada objek yang terlihat, ada landasan-mata, dan ada cahaya, tetapi orang tersebut tidak memperhatikan objek yang terlihat, maka kesadaran mata juga tidak bisa muncul.

Demikian pula halnya dengan kesadaran telinga, untuk bisa muncul, diperlukan adanya sebuah suara, ruangan, landasan-telinga, kontak-telinga, dan perhatian. Kalau suara tidak bersentuhan dengan indera-telinga, kesadaran telinga tidak bisa muncul. Kalau ada suara dan indera-telinga, tetapi suara itu terhalang oleh sebuah tembok,

maka kesadaran telinga juga tidak bisa muncul. Bahkan kalaupun ada suara, indera telinga, dan ruangan, tetapi orang itu tidak memperhatikan suara itu, maka kesadaran telinga juga tidak bisa muncul. Jadi, kesadaran indera muncul karena adanya gabungan dari berbagai macam sebab-sebab dan kondisi-kondisinya tersebut, di luar itu, tidak ada yang bisa dikaitkan dengan aktifitas-aktifitas indera kita atau tindakan mengenali dan memahami yang bisa disebut sebagai suatu diri atau jiwa. Dan tidak ada seseorang yang melakukan kontrol atas proses ini.

Kesadaran mata yang menjalankan fungsi melihat, bukanlah suatu diri. Buddha berkata, *"Kalau ada seseorang berkata, "Kesadaran mata adalah suatu diri", maka pandangan itu tidak dapat dipertahankan. Muncul dan lenyapnya kesadaran mata bisa jelas terlihat, dan karena kemunculan dan kelenyapannya bisa dilihat dengan jelas, maka hal ini bisa dikatakan: 'Diri saya muncul dan lenyap'. Itulah sebabnya mengapa hal itu tidak bisa dipertahankan bagi seseorang untuk mengatakan, "Mata itu adalah diri".* (MN 148). Jadi, kesadaran mata bukanlah diri. Penjelasan yang sama berlaku terhadap kesadaran indera yang lainnya.

Kalau begitu, bagaimana caranya seseorang mengembangkan pandangan salah tentang suatu diri atau sebuah identitas itu? Kesadaran terjadi dalam serangkaian proses-proses kognitif secara simultan. Karena tidak mampu memecah kepadatan arus kontinuitas (*santati ghana*) kesadaran dan melihat kesadaran-kesadaran individual dari proses yang tidak terungkap ini, maka kita berpikir bahwa hanya ada satu kesadaran. Kita berpikir bahwa kesadaran yang sama ini melakukan semua tindakan-tindakan melihat, mendengar, merasakan, berpikir, mengalami akibat dari tindakan-tindakan kita, dan seterusnya. Pada jaman Buddha, ada seorang *bhikkhu* yang bernama Sāti, yang memiliki pandangan salah yang sama bahwa kesadaran mengembara mengikuti lingkaran tumimbal lahir. Buddha

menegur *bhikkhu* itu dan membabarkan kepadanya sebuah *sutta* tentang munculnya kesadaran yang saling bergantungan. (MN 38)

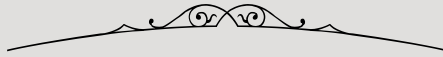
Kita harus memahami bahwa pada saat kesadaran mata lenyap, kesadaran itu tidak bisa muncul lagi sebagai kesadaran telinga atau sebagai kesadaran hidung. Pada saat kesadaran telinga lenyap, kesadaran itu tidak bisa muncul lagi sebagai kesadaran hidung atau kesadaran lidah. Hal yang sama berlaku terhadap semua kesadaran yang lainnya. Pernyataan bahwa suatu kesadaran yang sama melihat, kemudian mendengar, membaui, atau merasakan, itu adalah pandangan salah.

Sekali pandangan salah tentang diri ini berkembang, pandangan ini akan terbentuk dengan kokoh, dan akibatnya, orang tersebut harus mengeluarkan usaha luar biasa untuk menyingkirkan pandangan salah ini. Untuk melihat kesadaran dalam keadaan yang sesungguhnya, kita harus bisa menganalisa batin dengan sangat jelas, agar supaya: (1). Bisa melihat dengan jelas momen-momen kesadaran yang membentuk arus kesadaran itu, dan (2). Bisa memahami bahwa setiap kesadaran hanya bisa menampung satu objek indera dan tidak bisa melakukan beberapa pekerjaan sekaligus seperti yang kita bayangkan sebelumnya. Satu-satunya cara untuk mencapai hal ini adalah dengan mengembangkan kebijaksanaan yang berdasarkan pada konsentrasi.

Kalau setiap momen kesadaran diperiksa dengan konsentrasi dan kebijaksanaan, maka seseorang akan menyadari bahwa kesadaran itu ibarat awan-awan yang berlalu di langit, tanpa substansi atau sifat alamiah apapun yang bertahan lama. Kalau kita bisa melihat fenomena-fenomena ini sebagaimana adanya, maka pandangan kita disebut sebagai pandangan benar dan terbebas dari apapun yang bisa disebut sebuah "diri" yang permanen.

BAB

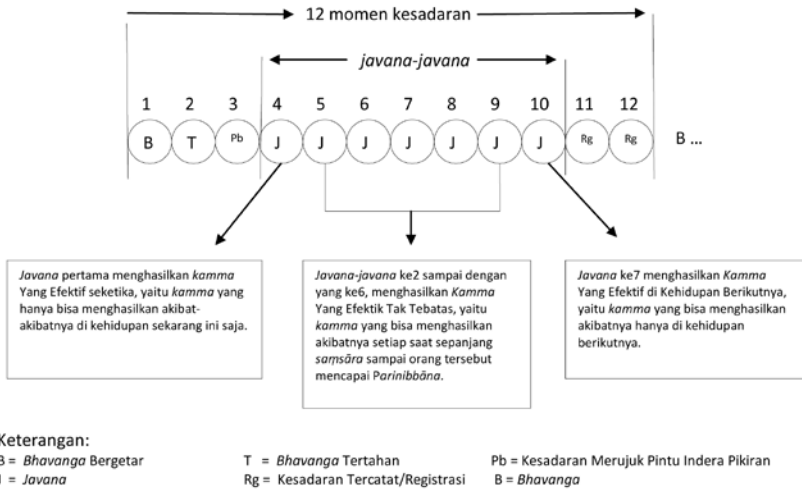
# 3

# *Kamma dan Akibat-akibatnya*

Kita tidak boleh meremehkan kejahatan.
Walaupun bahkan kita cuma melakukan kejahatan
sekali, maka tindakan itu bisa menghasilkan
akibatnya berkali-kali sampai tak terhitung
jumlahnya sepanjang lingkaran tumimbal-lahir.
Akibatnya, seseorang bisa mengalami
akibat-akibat yang menyakitkan untuk
waktu yang lama sekali.

*Kamma* adalah tindakan yang disertai oleh kehendak atau niat. Pada saat melemparkan sebuah bola ke tembok, maka bola tersebut akan memantul. Melemparkan bola adalah *kamma*, bola yang memantul dan membentur anda adalah akibat *kamma*. Ada jedah waktu di sini bagi akibat-akibat *kamma* untuk terjadi.

## I. Kamma Berdasarkan Waktu Kematangannya

Sudah kita katakan bahwa setiap *javana* di dalam pintu-batin, meninggalkan potensi *kamma*-nya. Dalam kaitannya dengan *kamma*, ada empat jenis *kamma* yang didasarkan pada waktu berbuah dari akibat-akibatnya, yaitu:

1. *Kamma* yang efektif seketika
2. *Kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya
3. *Kamma* yang efektif tak terbatas
4. *Kamma* yang tidak berbuah

### 1. *Kamma* yang Efektif Seketika (*diṭṭhadhammavedanīyakamma)*

Sama seperti proses kognitif lima pintu-indera, proses kognitif pintu -batin terdiri dari serangkaian tujuh *javana-javana*, di mana setiap *javana* sama jenisnya yaitu dari kesadaran yang berguna atau dari kesadaran yang tidak berguna, dengan cepat menelaah objek yang sama. *Javana* yang pertama adalah yang paling lemah karena tidak adanya proses pengulangan sebelumnya. *Javana* ini menghasilkan *kamma* yang efektif seketika, di mana akibatnya hanya bisa terjadi di kehidupan yang sekarang ini saja, kalau kondisi-kondisi yang mendukung kemunculannya ada. Kalau *kamma* itu tidak menghasilkan akibatnya seketika ini, maka *kamma* itu menjadi tidak berbuah lagi. Di jaman Buddha, Mallikā, putri seorang pengusaha karangan bunga, melihat Buddha sedang ber-*piṇḍapatta*, dan dengan gembira mendanakan semua makanannya kepada Buddha. Disebabkan *kamma* bergunanya ini, dia menjadi Ratu Kosala di hari yang sama. *Kamma* ini, yang diciptakan oleh *javana* pertama,

menghasilkan akibatnya dalam kehidupan sekarang, didalam kesinambungan batin dan materi.

Masih banyak lagi contoh-contoh *kamma* yang efektif seketika, yang menghasilkan akibat yang jelas seketika ini. Contohnya, banyak umat Buddha yang murah hati yang bercerita kepada saya, bahwa sejak mereka mulai menyumbang untuk kegiatan sosial, usaha mereka malah menjadi maju dan makmur, sehingga mereka menerima kembali uang sumbangan yang telah mereka donasikan. Seperti yang dikatakan Buddha, kemurahan hati berakibat memperoleh kekayaan. Mereka yang sering berlatih meditasi cinta kasih akan menjadi orang yang bahagia, dan dicintai oleh banyak orang. Penampilan mereka cerah, dan mereka tidur lelap serta bangun tidur dengan segar tanpa harus bergantung pada obat-obat tidur. Inilah akibat dari *kamma* yang efektif seketika ini.

### 2. *Kamma* yang Efektif di Kehidupan Berikutnya *(upapajjavedanīyakamma)*

*Javana* ketujuh atau yang terakhir adalah yang terlemah kedua, sebab daya *kamma*-nya sudah memudar. Akan tetapi, dengan proses pengulangan keenam *javana* sebelumnya, *javana* ketujuh ini diperkuat lagi sehingga mampu menghasilkan *kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya. *Javana* ini mampu menghasilkan akibatnya di kehidupan berikutnya yang terdekat hanya kalau kondisi-kondisinya mendukung kemunculannya, dan kalau tidak mampu menghasilkan akibatnya di kehidupan berikutnya (catatan: setelah kehidupan di mana *kamma* diperbuat), maka ini akan menjadi *kamma* yang tidak berbuah lagi.

Di *Vihāra* Hutan Pa-Auk, ada salah seorang meditator yang menyusuri batin dan materinya kembali ke kehidupan lampaunya yang terdekat. Dengan pengetahuan perenungan, dia melihat

bahwa dia terlahir sebagai seekor gajah, di mana pada suatu waktu di kehidupan lampaunya itu, dia mendanakan setangkai bunga teratai ke sebuah pagoda. Pada saat pemberian dana itu, *javana-javana* pintu-batin yang berguna yang tak terhitung jumlahnya muncul dan lenyap secara simultan. Dari trilyunan banyaknya *javana-javana* yang berguna ini, hanya satu dari *javana* ketujuh yang mampu menghasilkan *kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya, yang menghasilkan kesadaran-kelahiran-kembali sebagai seorang manusia di kehidupannya yang sekarang ini.

### *3. Kamma* yang Efektif Tak terbatas *(aparāpariyavedanīyakamma)*

*Javana-javana* kedua sampai dengan yang keenam adalah *javana-javana* yang paling kuat, yang disebabkan oleh proses pengulangannya. *Javana-javana* ini menghasilkan *kamma* yang efektif tak terbatas, yang bisa menghasilkan akibatnya mulai dari kehidupan berikutnya[1] sampai kelahiran-kelahiran seterusnya, kapan pun kondisi-kondisi yang mendukung kemunculannya terpenuhi. Pada saat proses kematangan *kamma*-nya terjadi, *javana* ini akan memproduksi batin dan materi di momen yang terkait dengan kelahiran kembali, tidak perduli berapa lama waktu yang diperlukan untuk kematangannya. Selama *kamma* ini belum menghasilkan akibatnya, maka kekuatan *kamma*-nya akan terus mendasari kesinambungan batin dan materinya. *Kamma* seperti itu tidak akan pernah menjadi *kamma* yang tidak berbuah, sepanjang tumimbal lahir terus terjadi. Bahkan seorang Buddha atau seorang *Arahat* pun tidak terbebas dari akibat *kamma* jenis ini. Hanya pada saat seseorang mencapai pemadaman akhir (*Parinibbāna*), maka barulah potensi

1 Catatan dari Ashin Kheminda: seandainya kehidupan di mana *kamma* tertentu diperbuat disebut sebagai kehidupan ke-1, dan kehidupan setelahnya disebut sebagai kehidupan ke-2, ke-3 …dst. Maka *kamma* jenis ini akan bisa menghasilkan akibat dimulai di kehidupan ke-3 sampai dengan di kehidupan terakhir sebelum seseorang *parinibbana*.

*kamma* dari *javana-javana* sebelumnya itu, akhirnya terpadamkan.

Contohnya adalah Yang Mulia Mahā Moggallāna, yang merupakan salah satu dari dua murid utama Buddha, dan yang paling utama di bidang kekuatan batin. Di dalam salah satu dari kehidupan-kehidupan lampaunya, dia memukuli orang tuanya yang buta sampai mati. Disebabkan *kamma* buruk yang berat tersebut, dia terlahir lagi di neraka dan menderita selama jutaan tahun. Pada saat *kamma* yang membawanya ke neraka tersebut pada akhirnya kadaluarsa, dia terlahir lagi sebagai seorang manusia selama 200 kali berturut-turut, dan setiap kematiannya selalu disebabkan karena tengkorak kepalanya hancur.

Di kelahirannya yang terakhir, segerombolan bandit disewa untuk membunuhnya dalam rangka mencemarkan reputasi Buddha. Dengan menggunakan kekuatan batinnya, Mahā Moggallāna berhasil lolos berkali-kali, tetapi pada akhirnya, pada saat *kamma* buruknya yang lampau berbuah, dia kehilangan kekuatan batinnya dan tidak bisa meloloskan diri. Para bandit memasuki *kuti* meditasinya, memukulinya dan "menghancurkan tulang-tulangnya hingga remuk seperti beras". Tetapi dia masih hidup. Setelah dipukuli, Mahā Moggallāna mendapatkan kekuatan batinnya kembali, dan dengan kekuatan batinnya, dia mengumpulkan dan menyusun kembali tubuhnya, kemudian muncul di hadapan Buddha, untuk memberikan penghormatan terakhir dan pamit. Mahā Moggallāna kemudian pergi ke Kālasia dan memasuki *Nibbāna* akhir. Hanya pada saat *Parinibbāna*, Mahā Moggallāna terbebas dari sisa-sisa timbunan *kamma* lampaunya. Betapa menyeramkan dan mengerikannya akibat dari *kamma* buruk atau yang tidak-berguna! Dengan pemahaman ini, seseorang harus berusaha menghindari melakukan tindakan *kamma* yang tidak-berguna apa pun juga, yang akan mengakibatkan konsekuensi-konsekuensi yang menyakitkan dan sungguh sulit untuk dijalani.

Di dalam kisah lainnya, pada jaman Buddha, ada seorang *Bhikkhu* yang bernama Cakkhupāla yang menjadi *Arahat*, tetapi kemudian menjadi buta setelah pencapaiannya. Beberapa orang menanyakan kepada Buddha sebab kebutaannya tersebut. Buddha menceritakan bahwa di salah satu kehidupan lampaunya, *Bhikkhu* Cakkhupāla adalah seorang dokter atau tabib. Seorang wanita memohon kepadanya agar memulihkan penglihatannya, dan menjanjikan bahwa kalau saja tabib itu berhasil memulihkan penglihatannya, maka dia dan anak-anaknya akan menjadi pembantu-pembantunya. Ramuan obat tabib itu akhirnya berhasil memulihkan penglihatan wanita itu, tetapi si wanita ingkar janji dengan mengatakan bahwa penglihatannya malah tambah buruk. Dipicu kemarahan, tabib itu memberikan "ramuan obat" yang akhirnya malah membutakan mata wanita itu secara permanen. Disebabkan tindakan jahatnya itu, dia terlahir buta dalam banyak kelahirannya kembali, bahkan sampai di kehidupannya yang terakhir setelah menjadi seorang *Arahat*. Beginilah cara *javana* kedua sampai dengan yang keenam menghasilkan *kamma* yang efektif tak terbatas sepanjang lingkaran tumimbal lahir, sampai akhirnya mencapai *Parinibbāna*. Dari kisah ini, kita bisa melihat bahwa kekotoran-kekotoran batin adalah musuh kita yang terbesar. Selama kita masih dikuasai oleh keserakahan, kemarahan, dan kegelapan batin, maka kita akan terus melakukan perbuatan-perbuatan buruk dan merasakan akibat-akibatnya yang menyakitkan. Hanya setelah mengalahkan dan menguasai kekotoran-kekotoran batin kita, barulah kita mengalahkan dan menguasai musuh utama kita.

Saya ingin mengutip pengalaman sejati lainnya dari seorang meditator wanita di *Vihāra* Hutan Pa-Auk. Pada saat sedang bermeditasi tentang hukum sebab akibat, wanita ini mencapai pengetahuan tentang sebab dan akibat yang terkait, dan dia berhasil menyusuri mulai dari kehidupannya yang sekarang ini sampai dengan 14 kehidupannya yang lampau. Di kehidupan lampaunya

yang ke-14, wanita ini terlahir sebagai seorang pria yang gagah dan berani, dia adalah seorang Komandan Tertinggi dari Angkatan Bersenjata. Komandan Tertinggi ini sudah membunuh ribuan orang. Akan tetapi, setelah bertahun-tahun, dia merasa jijik dengan pembunuhan yang tak terhitung jumlahnya itu. Suatu hari, komandan ini melewati sebuah desa dan melihat sekelompok gadis desa sedang memetik bunga-bunga dengan gembira. Para gadis desa itu begitu dipenuhi kegembiraan, sehingga membuatnya berpikir bahwa kehidupan sebagai seorang wanita pastilah lebih bahagia daripada kehidupan sebagai seorang pria. Karena itu, dia berkehendak untuk menjadi seorang wanita. Walaupun tindakan-tindakan lampaunya begitu kejam, akan tetapi komandan ini adalah seorang anak yang setia dan berbakti terhadap ibunya yang sudah tua. Dia merawat ibunya dengan penuh kasih sayang, dan sebelum kematiannya, dia berpesan kepada istrinya untuk tetap merawat ibunya dengan baik. Disebabkan kemauan baik dari pikiran terakhirnya, maka *kamma-kamma* buruknya dari tindakan pembunuhan yang dilakukannya tidak berkesempatan untuk berbuah. Sehingga, kemudian *kamma* baiknyalah yang berbuah terlebih dahulu, dan membuatnya terlahir sebagai manusia. Karena itu, setelah kematiannya, dia terlahir sebagai seorang gadis desa yang berbahagia seperti yang diharapkannya.

Anda mungkin bertanya, bukankah dia harus membayar *kamma*-nya membunuh begitu banyak orang? Ya, tentu saja! Pada saat dia terlahir sebagai seorang gadis desa, dia jatuh cinta pada seorang pemuda miskin. Ini berlawanan dengan harapan ibunya, yang menginginkan dia menikahi seorang pria kaya, dan sebagai akibatnya, ibunya menghinanya dengan berbagai macam cara. Dikarenakan penghinaan yang luar biasa, gadis desa ini jadi memiliki kehendak buruk dan akhirnya bunuh diri. Dengan begitu, *kamma* dari pembunuhan-pembunuhan yang dilakukannya sebagai komandan akhirnya berbuah dan memotong pendek kehidupannya.

Di saat kematiannya, pikiran terakhirnya adalah pikiran yang tidak berguna, yaitu kebencian. Sehingga *kamma* lampaunya dari pembunuhan begitu banyak manusia menemukan kondisi-kondisi pendukungnya untuk menghasilkan sebuah akibat buruk. Dia terlempar ke dalam neraka di eksistensi berikutnya. Sebagai penghuni neraka, dia dihukum dengan kejam, di mana dia dipukuli dengan sebatang besi dan tubuhnya "dipecahkan berkeping-keping". Dia menderita dan tersiksa untuk waktu yang sangat lama. Selama meditasinya di kehidupan yang sekarang ini, dia bisa melihat dengan sangat jelas bahwa *kamma* pembunuhannya sebagai seorang komandan mengakibatkan penebusan yang pahit. Setelah selesai dengan konsekuensi-konsekuensi terburuknya, dia kemudian terlahir lagi sebagai seekor babi. Nasib seekor babi, tentu saja tak lain dan tak bukan, menunggu untuk disembelih tanpa ampun, sama seperti yang pernah dilakukan oleh komandan ini terhadap orang-orang lainnya di kehidupan sebelumnya. Di akhir kehidupannya sebagai seekor babi, karena *kamma* buruknya masih bekerja, dia terlahir lagi sebagai seekor tikus. *Kamma* yang sama akan terus menghasilkan akibat-akibatnya dalam berbagai cara kalau kondisi-kondisi pendukungnya terpenuhi. *Kamma* seperti ini disebut *kamma* yang efektif tak terbatas, yang dihasilkan oleh *javana* kedua sampai dengan *javana* yang keenam.

### *4. Kamma* yang Tidak berbuah *(ahosi kamma)*

Kalau *kamma* yang efektif seketika dan *kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya tidak menghasilkan akibat mereka tepat pada waktunya, maka mereka menjadi *kamma* yang tidak berbuah atau *kamma* yang tidak beroperasi lagi. Akan tetapi, hal ini tidak berlaku pada *kamma* yang efektif tak terbatas.

Anda mungkin bertanya-tanya mengapa sebuah tindakan yang dilakukan hanya sekali , tidak menghasilkan akibatnya hanya

sekali juga, melainkan bisa mendatangkan akibatnya di kehidupan-kehidupan yang tak terhitung jumlahnya. Hal ini disebabkan oleh proses pengulangan dan penguatan trilyunan momen-momen *javana* kedua sampai dengan *javana* keenam. Karena itu, untuk memahami cara bekerjanya *kamma*, maka perlu juga memahami cara bekerjanya pikiran.

Seperti yang dinyatakan oleh Buddha di *Dhammapada*, ayat satu: *"Pikiran adalah pelopor dari keadaan-keadaan. Pikiran adalah pemimpin; mereka dibuat oleh pikiran. Kalau seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran jahat, maka disebabkan hal itu, penderitaan mengikutinya, seperti roda yang mengikuti jejak kaki sang kerbau. Kalau seseorang berbicara atau bertindak dengan pikiran murni, maka disebabkan hal itu, kebahagiaan mengikutinya, seperti bayangan yang tidak pernah meninggalkannya"*.

Dikarenakan banyaknya jenis-jenis yang berbeda-beda dari kesadaran yang berguna dan kesadaran yang tidak berguna, maka campuran antara *Kamma* dan akibat-akibatnya akan dialami oleh semua makhluk-makhluk. Kita tidak boleh meremehkan kejahatan. Walaupun bahkan kita cuma melakukan kejahatan sekali, maka tindakan itu bisa menghasilkan akibatnya berkali-kali sampai tak terhitung jumlahnya sepanjang lingkaran tumimbal lahir. Akibatnya, seseorang bisa mengalami akibat-akibat yang menyakitkan untuk waktu yang lama sekali. Demikian juga dengan sebuah perbuatan baik yang dilakukan oleh seseorang: akibat-akibatnya juga bisa dihasilkan sampai tak terhitung jumlahnya.

*Dhammapada* mengatakan, "*Pikiran bergembira dalam kejahatan*". Sama seperti air yang secara alamiah mengalir dari gunung-gunung menuju ke tempat-tempat yang lebih rendah, demikian juga dengan pikiran yang tidak terlatih berkecenderungan untuk mengalir ke arah kejahatan. Kalau kita tidak ingin mengalami akibat-akibat yang menyakitkan, maka kita harus berusaha untuk

mencegah kemunculan keadaan-keadaan batin yang tidak berguna, dan berusaha untuk mengembangkan keadaan-keadaan batin yang berguna. Hanya kalau kita sudah mampu melihat bahaya di dalam keadaan-keadaan batin seperti nafsu keinginan, keiri-hatian, kesombongan, keserakahan, sifat-sifat egois, dan kekejaman, dan mampu melihat perlindungan di dalam keadaan-keadaan batin seperti keyakinan, malu untuk berbuat jahat, kemurahan hati, kebaikan hati, penghargaan atas kebajikan yang dilakukan orang lain, welas asih, kesabaran, toleransi, dan kebijaksanaan, maka barulah kita bisa dengan rela melakukan usaha-usaha untuk mencegah kemunculan keadaan batin yang tidak berguna.

Kita harus mengetahui bahwa keadaan-keadaan batin yang berguna, tidak saja bisa menyebabkan kenyamanan dan kebahagiaan sepanjang tumimbal lahir, akan tetapi juga bisa membantu kita untuk berinteraksi serta membantu orang-orang lain dengan cara-cara yang benar, aman, terlindungi , sehingga dengan demikian, menjadikan dunia ini tempat yang lebih membahagiakan untuk ditinggali. Begitulah, kualitas-kualitas batin yang baik akan meletakkan pondasi bagi perjalanan kita menuju kebebasan.

## II. Empat Usaha Benar

Jadi, kita bisa melihat bahwa Usaha Benar adalah prasyarat yang diperlukan untuk mengembangkan kebajikan. Usaha Benar ada empat tahapan, yaitu: 1) Usaha untuk mencegah, 2) Usaha untuk menyingkirkan, 3) Usaha untuk mengembangkan, dan 4) Usaha untuk mempertahankan.

### 1. Usaha Untuk Mencegah Kemunculan Kejahatan Yang Belum Muncul

Kejahatan yang belum muncul meliputi semua tindakan yang

tidak berguna yang mungkin dilakukan oleh seseorang di masa depan, contohnya seperti membunuh, mengambil yang tidak diberikan, hubungan seksual yang menyimpang, berbicara yang tidak benar, mengkonsumsi obat-obatan yang menyebabkan kecanduan, dan sebagainya. Kita bisa mencegah kemunculan kejahatan yang belum muncul itu dengan menjalani aturan-aturan lima sila dan menjaga lima pintu indera karena pikiran-pikiran buruk biasanya terkait dengan reaksi kita atas objek-objek indera.

Di dalam *Sutta* Perumpamaan Kura-kura (SN 35.240), Buddha menyarankan kepada kita untuk menghindari kejahatan dengan menjaga pintu-pintu indera kita. Suatu malam, ada seekor kura-kura yang sedang mencari makan di sepanjang pinggir sungai. Di malam yang sama, seekor serigala juga sedang mencari makan di tempat yang sama. Pada saat si kura-kura melihat serigala yang sedang mencari makan itu dari kejauhan, ia menarik kaki dan lehernya ke dalam cangkangnya, diam tidak bergerak. Serigala juga sudah melihat si kura-kura, jadi dia mendekat dan menunggu di dekatnya, sambil berpikir, "Pada saat kura-kura ini menjulurkan salah satu kaki atau lehernya, aku akan menerkamnya di tempat, menariknya keluar dan memakannya." Akan tetapi, si kura-kura tidak mengeluarkan kaki dan lehernya keluar dari cangkangnya, sehingga akhirnya si serigala tidak berminat lagi, dan pergi meninggalkannya.

Kekotoran-kekotoran batin, ibarat si serigala, terus menerus mengintai di dekat kita, menunggu kesempatan untuk menerkam pikiran kita melalui salah satu dari pintu-pintu indera kita yang tidak terjaga. Jadi, bagaimanakah seseorang menjaga pintu-pintu inderanya? Dengan memusatkan perhatian pada sebuah objek meditasi atau dengan menjaga agar selalu sadar terhadap apapun yang sedang terjadi di tubuh dan pikiran kita sepanjang waktu. Pada saat pikiran memegang objek meditasi, lima pintu-pintu indera menjadi tertutup, ibarat si kura-kura dengan seluruh kaki-kakinya

dan lehernya di dalam cangkang, dan kekotoran-kekotoran batin tersingkirkan. Sebagai ganti kesadaraan yang tidak berguna, maka serangkaian kesadaran yang berguna yang tak terhitung jumlahnya, akan muncul dan meninggalkan kekuatan *kamma* yang berguna yang tiada taranya di dalam arus batin.

**2. Usaha Untuk Menyingkirkan Kejahatan Yang Sudah Muncul**

Pada waktu kejahatan muncul di dalam pikiran, kita harus membangkitkan usaha untuk menyingkirkan mereka. Di dalam *Sutta* tentang *Penyingkiran Pikiran-pikiran yang Mengganggu* (MN 20), Buddha menjabarkan lima cara untuk menyingkirkan pikiran-pikiran jahat yang sudah muncul, yaitu:

Pada saat pikiran-pikiran buruk yang terkait keserakahan, kebencian, dan delusi muncul, seseorang harus memusatkan perhatian pada keadaan batin yang berlawanan, yaitu keadaan batin yang terkait kebaikan. Contohnya, pada saat pikiran-pikiran nafsu seksual terhadap lawan jenis muncul, orang tersebut harus bermeditasi terhadap ketidak-murnian atau kemuakan terhadap tubuh lawan jenis tersebut. Bagaimana caranya? Di dalam *Satipaṭṭhāna Sutta* tentang *Empat Pondasi Kesadaran* (MN 10), Buddha menginstruksikan kepada kita untuk mengevaluasi tubuh ini mulai dari ujung jari kaki sampai ke ujung rambut, dan sebaliknya mulai dari ujung rambut sampai ujung jari kaki, dimana tubuh ini dibungkus oleh kulit, dan dipenuhi oleh berbagai macam ketidak-murnian, seperti: rambut kepala, bulu-bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, otot, urat-urat, tulang-tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, selaput, limpa, paru-paru, usus besar, selaput perut, tenggorokan, kotoran, otak, cairan empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, lemak, air ludah, ingus, cairan pelumas, dan air kencing. Setelah perhatian seseorang itu mencapai air kencing dari orang yang menarik perhatiannya tersebut, maka

nafsu orang itu atas si lawan jenis, mungkin akan menghilang. Tujuan dari pemusatan perhatian pada ketidak-murnian dari salah satu organ di antara ke 32 bagian tubuh si lawan jenis itu adalah untuk mengembangkan rasa kemuakan yang kuat agar nafsu kita terhadap karakteristik fisik si lawan jenis menjadi lenyap. Kalau seseorang merenungkan ke 32 bagian tubuhnya sendiri dengan cara yang sama, maka orang tersebut juga bisa menyingkirkan pikiran-pikiran yang melekat pada tubuhnya sendiri.

Cara lain untuk menyingkirkan pikiran-pikiran buruk terkait dengan nafsu birahi adalah melalui pengembangan persepsi kemuakan dengan menggunakan meditasi tulang tengkorak. Pada waktu saya di Malaysia, seorang umat Buddha yang taat yang menjabat sebagai Wakil Menteri mendekati saya dan memohon bimbingan spiritual. Dia menceritakan bahwa seringkali pada saat pergi memotong rambutnya ke salon, penata-rambutnya yang berpenampilan menarik berjalan mondar mandir di depannya dengan mengenakan rok super mini. Pikirannya akan dipenuhi oleh nafsu birahi. Karena tidak ingin merusak moralnya, maka dia tidak melakukan hubungan seksual yang menyimpang dengan penata rambut tersebut, tetapi dia mengakui bahwa dia harus berjuang keras untuk menahan dirinya. Saya merekomendasikan agar dia menggunakan meditasi tulang tengkorak, dan mengajarkan padanya agar melihat pada citra tulang tengkorak dulu sebelumnya. Dan, menyimpan persepsi kemuakan atas tulang tengkorak itu di pikirannya, dengan mencatat secara batin: "kemuakan, kemuakan…" atau "tulang tengkorak, tulang tengkorak…" Kemudian, setelah persepsi atas tulang tengkorak itu tertanam kuat di pikiran melalui usaha terus menerus, maka dia harus memproyeksikan persepsi tulang tengkorak itu terhadap si penata rambut. Saya tidak pernah menyangka bahwa dia akan memperhatikan dengan serius saran saya! Dua tahun kemudian, sewaktu kami bertemu lagi, dia sangat

gembira. Dia mengatakan bahwa sekarang kalau dia pergi menemui penata rambut tersebut, maka yang tampak hanyalah tulang-tulang tengkorak yang berjalan mondar mandir di depannya. Sekarang dia bisa menikmati proses gunting rambutnya tanpa merasakan nafsu birahi.

Meditasi tulang tengkorak ini seringkali dilakukan oleh para *bhikkhu* jaman dahulu. Di Srilanka, ada seorang *bhikkhu* bernama Tissa, yang mempunyai kebiasaan berlatih meditasi tulang tengkorak. Suatu hari, sewaktu ber-*piṇḍapatta*, dia mendengar suara tawa seorang wanita dan mendongakkan wajahnya. Karena *bhikkhu* Tissa selalu berlatih meditasi tulang tengkorak sepanjang waktu, maka yang dilihatnya hanyalah serangkaian gigi wanita itu. Didorong oleh kekuatan latihan rutinnya, dengan cepat *bhikkhu* Tissa merenungkan secara eksternal gigi wanita itu sebagai bagian dari tulang tengkoraknya, dan kemudian merenungkan secara internal tulang tengkoraknya sendiri. *Bhikkhu* Tissa mencapai *jhāna* pertama. Setelah itu, dia melanjutkan perenungannya dengan meditasi *vipassanā* dan mencapai *arahat* di tempat itu juga. Beberapa menit kemudian, suami wanita itu datang mencari istrinya, dan bertanya kepada *Bhikkhu* Tissa apakah pernah melihat seorang wanita cantik yang lewat di sana. Yang Mulia Tissa menjawab bahwa yang dilihatnya bukanlah seorang wanita, tetapi hanyalah tulang tengkorak. Kalau saja Yang Mulia Tissa tidak menyimpan meditasi tulang tengkorak di pikirannya, maka kemungkinan dia akan dipengaruhi oleh nafsu birahi yang dipicu oleh suara tawa yang menggoda dari wanita itu.

Contoh lain lagi dari meditasi tulang tengkorak, diceritakan kepada saya oleh seorang meditator asal Italia di *Vihāra* Hutan Pa Auk. Suatu hari, dia pergi berbelanja ke pasar. Sementara berada di pasar, dia terus merenungkan persepsi kemuakan terhadap tulang tengkorak, dan begitu kuatnya persepsinya sehingga semua yang dilihatnya hanyalah tulang-tulang tengkorak yang berjalan-jalan di

jalanan. Ini mungkin kedengarannya mustahil bagi anda, tetapi ini sungguh nyata. Anda cobalah sendiri!

Pada saat keserakahan muncul terhadap barang-barang yang tidak bergerak, seseorang bisa merenungkan ketidak-kekalan dari objek-objek tersebut. Kalau, air dari samudera-samudera bahkan bisa mengering dan lenyap suatu hari nanti, dan gunung-gunung tinggi bahkan akan runtuh dan lenyap suatu hari nanti, bagaimana tidak dengan rumah kita, mobil kita, uang, perhiasan, pakaian kita. Yang, kalau diperbandingkan dengan mengeringnya samudera-samudera dan runtuhnya gunung-gunung, maka harta kita hanya bertahan sejenak saja. Jadi, dengan merenungkan ketidak-kekalan, seseorang bisa menyingkirkan kemelekatan terhadap objek-objek dan mengurangi rasa kepemilikan yang kuat dari orang tersebut.

Pada saat pikiran-pikiran kebencian muncul terhadap orang-orang yang tidak kita sukai, kita bisa menggantikan kemarahan tersebut dengan pikiran-pikiran cinta kasih, dengan mengharapkan agar orang-orang lain baik-baik saja, bahagia, dan damai. Dua momen pikiran tidak bisa muncul pada saat yang sama, jadi pada saat pikiran sedang bekerja mengirimkan pikiran-pikiran cinta kasih, maka kemarahan tidak punya kesempatan untuk memasukinya.

Memancarkan cinta kasih terhadap musuh, mungkin tampaknya sulit bagi orang-orang yang belum menguasai pikiran mereka. Meditasi mereka barangkali akan berakhir dengan harapan untuk meninju musuh mereka itu! Kalau meditasi cinta kasih tidak berbuah, maka ada cara-cara lain untuk meredam kemarahan. Seseorang bisa memisahkan dan mengelompokkan objek kemarahannya menjadi 32 bagian. Bagaimana caranya? Pada saat seseorang marah terhadap orang lain, bagian manakah yang jadi sumber kemarahannya? Apakah kemarahannya ditujukan pada rambut kepala orang itu? Ataukah tulang-tulangnya? Atau apakah

terhadap kotoran orang itu, kemarahannya ditujukan? Cara lainnya, seseorang bisa mengembangkan pemahaman terhadap tubuh, bahwa tubuh itu terdiri dari 4 unsur, yaitu: unsur tanah, unsur air, unsur api, dan unsur angin. Apakah kemarahannya terhadap unsur tanah di tubuhnya, ataukah terhadap unsur air, atau unsur api, atau unsur angin? Atau pada saat mengamati orang itu berdasarkan kebenaran tertinggi dari lima kesatuan, maka kesatuan yang manakah dari lima kesatuan itu yang terkait dengan kemarahannya? Apakah itu kesatuan materi, kesatuan perasaan, kesatuan persepsi, kesatuan bentuk-bentuk, ataukah kesatuan kesadaran? Kalau seseorang bisa menghilangkan objek kemarahannya dalam kaitannya dengan kebenaran tertinggi sebagai unsur-unsur atau lima kesatuan, bukan sebagai suatu makhluk atau seorang manusia, maka kemarahannya tidak akan mendapatkan tempat berpijak, ibarat melukis di udara.

Lebih lanjut, kita bisa menggunakan situasi yang tidak disukai (aversi) sebagai kesempatan untuk merenungkan ketidak-kekalan, seperti yang dijabarkan dengan jelas oleh Yang Mulia Sāriputta di dalam *Sutta Agung* tentang Perumpamaan Jejak Gajah. (MN 28) Yang Mulia Sāriputta menyarankan kita untuk merenungkan ketidakkekalan perasaan menyakitkan pada saat seseorang dianiaya atau disiksa. Seseorang melihat perasaan menyakitkan sebagai berketergantungan, dan bukan tidak berketergantungan. Tergantung terhadap apa? Tergantung pada kontak indera-telinga. Kontaknya adalah sebab, perasaan menyakitkannya adalah akibat. Mereka hanyalah sekadar sebab dan akibat. Apa pun berketergantungan yang muncul, adalah tidak kekal. Kemudian seseorang melihat bahwa kontak itu tidak kekal, perasaan itu tidak kekal, persepsi itu tidak kekal, kemarahan sementara itu tidak kekal, dan kesadaran yang mengetahui suara penganiayaan itu juga tidak kekal, maka orang itu kemudian mampu mengubah perasaan-perasaan menyakitkannya menjadi kebijaksanaan yang menembus. Pada saat itu, proses pintu

indera-batin yang tak terhitung jumlahnya, yang terkait dengan pengetahuan perenungan akan muncul, dan meninggalkan potensi *kamma* baik yang kuat di dalam arus kesadaran. Kalau seseorang berhasil menguasai kekotoran-kekotoran batin mereka melalui metode tersebut di atas, maka ini akan mendatangkan kegembiraan, kepuasan, dan kepercayaan diri yang sangat besar atas kemampuan dirinya untuk maju di jalan ini.

Tetapi, kalau seseorang gagal mencapai target dengan menggunakan metode yang pertama ini, dan pikiran-pikiran buruk yang terkait keserakahan, kebencian, dan delusi masih ada di pikirannya, maka orang itu bisa memeriksa bahaya yang terkandung di dalam pikiran-pikiran ini, sebagai berikut: "Pikiran-pikiran ini buruk, mereka harus disingkirkan, dan mereka menghasilkan akibat-akibat menyakitkan sepanjang lingkaran tumimbal lahir menurut Hukum *Kamma*". Contohnya, pada saat merasa marah, seseorang harus melakukan pendekatan kepada dirinya sendiri, dan dengan demikian berpikir: "Dengan menjadi marah, bukankah aku ibarat seseorang yang akan memukul orang-orang lain, dan malah mengambil sebuah bara yang sedang terbakar atau sepotong kotoran, di mana dengan melakukannya, pertama-tama aku malah membakar diriku sendiri atau membuatku kotor? Oh! Apakah aku si orang bodoh itu?"

Kalau, pikiran-pikiran buruk masih tetap menguasai pikiran, maka seseorang bisa berusaha untuk melupakan pikiran-pikiran ini, dan berusaha untuk tidak memperhatikan mereka, persis seperti yang dilakukan orang-orang kalau mereka tidak ingin melihat sesuatu. Cara yang paling baik untuk melakukannya adalah dengan menutup matanya sendiri atau mengalihkan perhatian pada objek lain yang lebih bermanfaat.

Kalau, sementara berusaha melupakan pikiran-pikiran buruk ini, mereka masih terus muncul, maka seseorang bisa menyelidiki

sebab-sebab dari pikiran-pikiran buruk ini. Sementara penyelidikan terus berlangsung, maka arus pikiran-pikiran buruk mungkin akan berkurang dan akhirnya berhenti.

Kalau, setelah menyelidiki sebab-sebab dari pikiran-pikiran buruk itu, tetapi pikiran-pikiran buruk itu masih terus bermunculan, maka Buddha kemudian menganjurkan untuk mengatupkan gigi dan menekankan lidah ke langit-langit rongga mulut, dan mengalahkan, mengendalikan, dan menghancurkan pikiran-pikiran buruk dengan pikiran-pikiran baik.

Untuk melatih ajaran-ajaran Buddha, seseorang harus terlibat dalam pergulatan sementara dengan dirinya sendiri. Keserakahan, kemarahan, dan delusi adalah musuh-musuh utama kita. Perhatian utama kita adalah untuk menguasai mereka, dan tidak membiarkan mereka berkembang ke tindakan-tindakan verbal dan fisik, yang hanya akan membahayakan kita dan orang-orang lain. Seperti yang dinyatakan oleh Buddha di dalam *Dhammapada*, sebagai berikut: "Bahaya apa pun yang mungkin ditimbulkan oleh seorang musuh…, pikiran yang salah arahan bisa menimbulkan bahaya yang jauh lebih besar lagi". Kalau kita menguasai keserakahan, kebencian, kesombongan, keiri-hatian, kekikiran, kekhawatiran, delusi, dan kekejaman, maka siapakah lagi yang bisa mendatangkan bahaya bagi kita? Menjadi tak tergoyahkan dalam segala situasi, itulah kebebasan sejati dari hati kita.

### 3. Usaha Untuk Membangkitkan Keadaan-keadaan Baik Yang Belum Muncul

Manusia memiliki potensi yang sangat besar untuk mengembangkan keadaan-keadaan pikiran yang baik. Keadaan-keadaan baik yang belum muncul bisa mencakup tugas mendasar

yaitu merawat orang tua kita dan orang-orang lain yang lebih tua, menjalankan lima atau delapan sila, berdana dan berbagi dengan orang yang membutuhkan, memancarkan cinta kasih dan welas asih kepada orang-orang lain, dan seterusnya. Intinya, seseorang bisa mengatakan bahwa membangkitkan Usaha Benar terdiri dari membangkitkan faktor-faktor Delapan Jalan Mulia yang belum muncul sebelumnya, yang diringkas menjadi tiga tahapan latihan moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan. Kalau seseorang belum menjalani beberapa aspek dari tiga tahapan latihan itu, maka orang itu harus membangkitkan usaha untuk melakukannya, sekaligus dengan pemahaman atas manfaat-manfaatnya.

**4. Usaha Untuk Mengembangkan dan Menyempurnakan Keadaan-keadaan Baik Yang Sudah Muncul**

Setelah seseorang membangkitkan usaha untuk menjalani tiga latihan, maka orang tersebut kemudian menerapkan usaha terus menerus sampai moralitas orang itu menjadi sempurna, konsentrasi terbentuk dengan baik, dan kebijaksanaannya menjadi matang.

Seperti kita ketahui, tindakan baik seseorang bisa mendatangkan akibat yang berlipat ganda. Dengan Usaha Benar, seseorang itu ibarat seorang investor cerdik yang menginvestasikan hanya sebagian kecil uangnya dan meraup untung besar. Sebonggol jagung, kalau ditanam dan dirawat dengan tepat, pada akhirnya akan menghasilkan banyak ladang-ladang jagung. Kita meraup apa pun yang kita tanam. Dengan menjaga tindakan-tindakan kita di momen sekarang ini, maka masa depan akan penuh dengan harapan dan kebahagiaan.

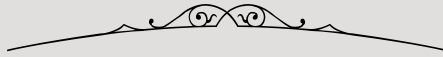
## III. Kesimpulan

Melalui analisa ini, seseorang menjadi paham bagaimana kesadaran yang berguna dan kesadaran yang tidak-berguna bekerja dan mempengaruhi kehidupan kita yang sekarang ini dan kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Pemahaman ini membantu mengungkap misteri pikiran dan proses-proses batinnya, yang akan terus mempengaruhi seseorang sepanjang orang itu berada di dalam lingkaran kelahiran dan kematian.

Kita sekarang sudah siap untuk menyelidiki realitas tertinggi yang kedua, yaitu faktor-faktor mental.

# BAB 4

# *Faktor-Faktor Mental*

Realitas mutlak yang pertama, yaitu kesadaran,
tidak bisa muncul tanpa realitas mutlak
yang kedua, yaitu faktor-faktor mental.
Mereka muncul bersamaan. Yang satu selalu
mendampingi yang lainnya.  Hubungan ini,
menurut Hukum Hubungan Yang Berkondisi
(*Paṭṭhāna*), disebut "hubungan keterkaitan
(asosiasi)" (*sampayuttapaccayo*)

## I. Faktor-faktor Mental dan Kesadaran Yang Muncul Bersamaan Untuk Membentuk "Batin"

Realitas mutlak yang pertama, yaitu kesadaran, tidak bisa muncul tanpa realitas mutlak yang kedua, yaitu faktor-faktor mental. Mereka muncul bersamaan. Yang satu selalu mendampingi yang lainnya. Hubungan ini, menurut Hukum Hubungan Yang Berkondisi (*Paṭṭhāna*), disebut "hubungan keterkaitan (asosiasi)" (*sampayutta paccayo*)

Kedua realitas ini bekerja saling mendukung. Walaupun demikian, kesadaran disebut sebagai pelopornya, sementara faktor-faktor mental membantu proses pengenalan dan pemahaman objeknya. Kombinasi keduanya disebut "batin atau mental" (*nāma*). Hubungan antara kesadaran dengan faktor-faktor mentalnya diibaratkan seperti hubungan antara seorang raja dengan para menteri-menteri kerajaannya. Seorang raja tidak berkelana seorang diri, akan tetapi berkelana didampingi oleh para menterinya. Para menteri membantu raja dalam mengatur negara. Walaupun kesadaran bekerja sebagai pelopor dari faktor-faktor mental, akan tetapi karakteristiknya hanya sekedar menyadari objek saja. Dengan kata lain, kesadaran itu sendiri

tidak bisa menjadi berguna ataupun tidak-berguna. Kesadaran hanya menjadi sangat bergantung pada faktor-faktor mental yang terkait. Di bab pertama, kita sudah mengelompokkan kesadaran menjadi berguna ataupun tidak-berguna, tetapi karena kesadaran dan faktor-faktor mentalnya harus muncul bersamaan, maka kesadaran yang berguna, sesungguhnya adalah, merujuk pada faktor-faktor mental berguna yang terkait. Demikian juga, hal ini berlaku pada kesadaran tak-berguna dan faktor-faktor mental tak-berguna yang terkait.

Faktor-faktor mental bisa diibaratkan sebagai berbagai macam obat celup, sementara kesadaran diibaratkan sebagai air yang jernih. Kalau obat celup warna kuning diteteskan ke air jernih, maka air itu akan berwarna terang keemasan. Sementara obat celup warna hitam membuat air jernih menjadi gelap dan keruh seperti karat. Demikian juga halnya, dengan pengaruh faktor-faktor mental terhadap batin, apakah batin menjadi terang ataukah gelap, menguntungkan ataukah merugikan, mudah diatur ataukah susah diatur, welas asih ataukah kejam, indah ataukah jelek. Karena itu, untuk mengembangkan kebaikan dan menghindari kejahatan, maka penting sekali untuk mempelajari berbagai macam tipe-tipe faktor-faktor mental beserta karakteristik-karakteristiknya.

Kekotoran-kekotoran batin muncul dalam bentuk faktor-faktor mental. Dan mereka selalu muncul dikarenakan pemahaman yang tidak bijaksana. Dengan mempelajari dan memahami karakteristik-karakteristik mereka, maka kita bisa belajar untuk menghentikan kekotoran-kekotoran batin ini dengan menerapkan usaha benar.

Di lain pihak, pada saat faktor-faktor mental indah seperti kesadaran, kebijaksanaan, usaha, tanpa kebencian atau welas asih muncul, seandainya kita memahami mereka melalui pemahaman bijaksana, maka kita bisa belajar untuk mengembangkan mereka ke tingkatan yang lebih tinggi.

## II. Empat Karakteristik dari Faktor-Faktor Mental

Faktor-faktor mental yang terkait dengan sebuah kesadaran yang spesifik muncul di satu momen- mental, melakukan fungsi-fungsi spesifik mereka, dan lenyap bersama dengan kesadaran itu. Faktor-faktor mental ini memiliki empat karakteristik, sebagai berikut:

1. Mereka muncul bersama dengan kesadaran (*ekuppāda*)
2. Mereka lenyap bersama dengan kesadaran (*ekanirodha*)
3. Mereka memiliki objek yang sama dengan kesadaran (*ekālambaṇa*). Contohnya, kalau kesadaran mata menggunakan sebuah objek yang terlihat sebagai objek, maka faktor-faktor mental terkaitnya harus juga menggunakan objek yang sama.
4. Mereka memiliki landasan yang sama dengan kesadaran (*ekavatthuka*). Kalau kesadaran mata muncul bergantung pada landasan -mata, maka faktor-faktor mentalnya juga harus muncul bergantung pada landasan - mata

## III. 52 Faktor-Faktor Mental

*Abhidhamma* mencatat ada 52 faktor-faktor mental, yang bisa dikelompokkan lagi menjadi empat grup, sebagai berikut:

1. 7 Faktor-Faktor Universal (*sabbacittasādhāraṇa*)
2. 6 Faktor-Faktor Partikular (*pakiṇṇaka*)
3. 14 Faktor-Faktor Mental Tak-Berguna (*akusalacetasika*)
4. 25 Faktor-Faktor Mental Yang Indah (*sobhanacetasika*)

## IV. Tujuh Faktor-Faktor Universal

1. **Kontak *(phassa):*** Karena menyentuh maka disebut kontak. Kontak secara mental "menyentuh" objek dari persepsi yang sudah

muncul, memulai seluruh proses pengenalan dan pemahaman. Proses kontak ini bermanifestasi berupa bersatunya kesadaran, sebuah objek indera, dan sensitifitas indera yang terkait. Kontak terutama lebih berupa faktor mental daripada faktor fisik. Contohnya, pada saat kita melihat seseorang sedang makan nanas, mulut kita mungkin mulai berliur seolah-olah kita bisa merasakan nikmatnya nanas itu, walaupun belum ada kontak fisik antara nanas dengan lidah kita.

2. **Perasaan *(vedanā):*** Perasaan mengalami "rasa" objek tersebut, apakah menggiurkan ataukah tidak menggiurkan. Perasaan yang mengalami aspek menggiurkan dari objek itu disebut perasaan yang menyenangkan (*sukha-vedanā*). Perasaan yang mengalami aspek yang tidak menggiurkan dari objek itu disebut perasaan yang tidak menyenangkan (*dukkha-vedanā*). Perasaan yang mengalami objek-objek yang bukan menyenangkan maupun bukan tidak menyenangkan disebut perasaan netral (*upekkha-vedanā*). Tidak ada "Aku", tidak ada orang yang merasakannya. Melainkan, perasaan itu sendiri yang "merasakan" objek-objek yang menggiurkan ataupun yang tidak menggiurkan itu.

3. **Persepsi *(saññā):*** Persepsi menangkap dan mengolah kualitas-kualitas sebuah objek dan memberikan sebuah tanda atas kualitas-kualitas itu, dengan tujuan agar bisa mengenali lagi objek-objek itu di kemudian hari. Contohnya, pertama kalinya seekor burung terlihat, sayap-sayapnya dan cara terbangnya diamati dan dicatat. Sayap-sayapnya dan cara terbangnya menjadi kondisi-kondisi untuk mengenalinya sebagai seekor burung, jika burung itu terlihat lagi di kemudian hari. Persepsi juga bisa menganggap yang salah menjadi benar. Dikarenakan penyelewengan atau persepsi yang menyimpang (*saññā vipallāsa*), maka umat manusia menangkap dan menganggap fenomena apapun yang muncul sebagai permanen, memuaskan, dan sebuah manifestasi dari diri.

Segera setelah fenomena itu ditangkap dan dicatat dengan cara yang menyimpang, maka persepsi yang salah itu tertanam dalam mental dan menjadi sangat sulit untuk dikoreksi. Karena itu, persepsi menjadi salah satu faktor-faktor utama yang menunjang dan memperpanjang lingkaran tumimbal lahir.

4. **Kehendak *(cetanā):*** Kehendak, berkemauan atau berniat, karenanya menimbun *kamma*. Buddha menjelaskan mengapa Beliau menetapkan kehendak sebagai penanggung jawab utama, di antara 50 formasi-formasi mental, sebagai berikut: "Kehendak itulah yang kusebut *kamma*, karena setelah berkehendak, seseorang melakukan sebuah tindakan melalui tubuh, ucapan atau mental". Kehendak itulah yang menyampaikan kepada tindakan-tindakan, suatu kualitas moral, sebuah motivasi penggerak, apakah berguna ataupun tak-berguna, dan kemampuan untuk mendatangkan hasil-hasil yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Kehendak juga mengatur dan mendesak faktor-faktor mental terkaitnya untuk bertindak atas sebuah objek. Contohnya, pada saat kesadaran menyadari sebuah objek, kehendaklah yang mendesak persepsi untuk menandai sebuah objek. Kehendaklah yang mendesak perasaan untuk menikmati atau mengalami sensasi sebuah objek. Kehendak jugalah yang mendesak faktor-faktor mental lainnya untuk melakukan fungsi masing-masing secara menyeluruh atas sebuah objek. Kekuatan pendikte yang mendesak dan memicu kesadaran dan faktor-faktor mental untuk bekerja sama atas sebuah objek, tidak lain dan tidak bukan adalah kehendak atau niat.

Karena itu, kehendak mempunyai dua tugas, yaitu menyelesaikan fungsinya sendiri menimbun *kamma* (apakah terkait kesadaran berguna ataupun tak-berguna), dan mendesak faktor-faktor mental yang terkait untuk melakukan tugas mereka. Ibarat seorang jenderal di medan perang, yang bukan

saja ikut berperang tetapi juga memimpin tentara-tentaranya untuk berperang. Selanjutnya, kalau kehendaknya lemah, maka *kamma*-nya juga lemah, kalau kehendaknya kuat, maka *kamma*-nya juga kuat. Contohnya adalah seperti yang diceritakan di dalam Kisah Sāmāvati dan Māgandiyā. Kisah ini menunjukkan betapa kehendak yang berasal dari kehidupan lampau bisa membangkitkan hasil yang terkait di sebuah kelahiran kembali yang terpisah.

Diceritakan bahwa, Ratu Sāmāvati, istri Raja Udena, adalah seorang murid Buddha yang taat, dan sudah mencapai tahapan seorang pengarung-arus. Ratu Sāmāvati memiliki cinta kasih yang begitu besarnya sehingga dia bisa menyebarkan dan menyelimuti mereka dengan cinta kasih dan welas asih. Sesungguhnyalah, di antara para *upasikā* Buddha, Ratu Sāmāvati adalah yang terutama di bidang pemancaran cinta kasih.

Sementara Ratu Māgandiyā, istri Raja Udena yang lain, memendam kebencian mendalam terhadap Buddha, dan memendam kepahitan terhadap Sāmāvati karena telah menjadi seorang murid Buddha yang taat. Dipicu oleh kebencian, maka Ratu Māgandiyā memutuskan untuk membunuh Sāmāvati dengan membakar istana Ratu Sāmāvati dan membuatnya seolah-olah karena kecelakaan. Seluruh istana hangus terbakar. Semua wanita yang tinggal di sana, termasuk Sāmāvati, mati terbakar.

Bagaimana mungkin seorang murid yang baik hati dan taat, mati dengan tragis dan mengerikan seperti itu? Pada waktu hal ini ditanyakan, maka Buddha menjelaskan bahwa kejadian tragis ini disebabkan Sāmāvati telah melakukan *kamma* yang sangat buruk jauh di kehidupan lampaunya, di mana dalam kehidupan lampaunya itu dia menjadi Ratu Benares. Suatu hari, Ratu Benares baru saja selesai mandi di sungai dengan dayang-dayangnya,

dan dia merasa dingin, sehingga minta untuk mengumpulkan dan membakar semak-semak untuk menghangatkan tubuhnya. Setelah semak-semak itu terbakar habis, mereka menemukan seorang *Paccekabuddha* yang sedang bermeditasi di tengah-tengah semak-semak itu. Ratu Benares beserta dayang-dayangnya tidak menyadari bahwa *Paccekabuddha* itu sedang dalam meditasi yang sangat mendalam hingga mencapai pemadaman, sehingga tubuh *Paccekabuddha* itu terlindung seluruhnya. Karena tindakan pembakaran *Paccekabuddha* itu hanyalah kesalahan yang tidak disengaja, maka tidak ada *kamma* buruk yang dihasilkan. Akan tetapi, Ratu Benares dan dayang-dayangnya tidak mengetahui bahwa *Paccekabuddha* itu tidak terluka karena terlindung oleh kebajikan meditasinya yang tak tergoyahkan itu, sehingga mereka menjadi takut akan disalahkan karena telah membakar semak-semak tanpa penyelidikan dan pengaman yang cukup sehingga menimbulkan korban manusia. Karena itu, untuk menyingkirkan bukti keteledoran mereka, mereka bahkan mengumpulkan lebih banyak semak-semak dan ranting-ranting kering, dan menempatkannya di sekeliling tubuh *Paccekabuddha* itu, menyiramkan minyak ke atas tubuhNya dan membakarNya. Kali ini mereka membakar *Paccekabuddha* itu dengan kehendak, dan karena itu menimbun *kamma* di dalam prosesnya. Begitu banyak *javana-javana* tak-berguna yang dihasilkan di dalam arus mental mereka, sehingga meninggalkan potensi untuk mendapatkan akibat-akibat menyedihkan di masa depan.

*Arahat* yang memasuki pencapaian pemadaman tidak bisa dibunuh selama pemadaman itu. Akan tetapi, kehendak Sāmāvati yang tidak-berguna itu, yang berusaha untuk membunuh, menjadi berbuah. Kali ini, di kehidupannya yang sekarang, *kamma* lampaunya berkesempatan untuk menghasilkan akibatnya.

Kecuali orang-orang yang sudah mencapai pemadaman akhir, maka tidak ada seorang pun yang bisa lolos dari berbuahnya *kamma* buruk. Māgandiyā pun harus menanggung akibat dari *kamma* buruk membunuh Sāmāvati dan dayang-dayangnya, setelah terungkap bahwa dialah pelaku pembunuhannya. Raja Udena yang merupakan raja yang temperamental, merancang sebuah plot untuk membuktikan kesalahannya. Raja Udena kemudian memerintahkan penyiksaan dan eksekusi Māgandiyā dan para sanak saudaranya yang telah bersekongkol dengannya untuk melakukan kejahatannya. Kekejaman ini hanyalah sekedar pemicu dari akibat-akibat yang akan mereka temui di masa yang akan datang. Raja Udena membakar mereka hidup-hidup di depan publik, dan memerintahkan untuk menggali dan membongkar tanah di bawah tempat pembakaran untuk menghancurkan sisa-sisa abu mereka.

Sebagaimana Māgandiyā memperlakukan orang-orang lain, akhirnya kembali kepadanya. Ini adalah *kamma* yang efektif di kehidupan yang sekarang, karena berbuah di kehidupan yang sama. Māgandiyā tidak saja mati dengan sakit yang amat sangat, tetapi juga terlahir lagi di neraka mengalami penyiksaan yang lebih hebat, untuk menghabiskan sisa *kamma* buruknya. Ini adalah *kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya. *Javana-javana* yang tak terhitung jumlahnya dari *kamma* yang tak terhingga lamanya, yang dihasilkan oleh *javana* kedua sampai dengan *javana* keenam, mungkin masih tersimpan di dalam arus mentalnya, menunggu munculnya kondisi-kondisi yang tepat untuk membuahkan kamma buruk yang tersisa, sehingga masih akan menyebabkan penderitaannya berlanjut.

5. **'Batin-yang-terpusat'*(ekaggatā):*** 'Batin-yang-terpusat' mempersatukan mental atas objeknya dengan mengumpulkannya di sana. Dengan bantuan 'batin-yang-terpusat'-lah, kesadaran

menjadi sadar akan objeknya secara terus menerus sepanjang rentang waktu tertentu. Pada saat dikembangkan, 'batin-yang-terpusat' ini menjadi konsentrasi. Dan, 'batin-yang-terpusat' ini adalah salah satu faktor-faktor *jhāna* dari masing-masing lima *jhāna-jhāna*. 'Batin-yang-terpusat' ini melawan pengalihan mental, dan merupakan kestabilan mental yang diibaratkan kestabilan nyala api sebuah lampu sewaktu tidak ada angin. 'Batin-yang-terpusat' mendampingi setiap kesadaran. Kualitasnya menjadi berbeda kalau muncul dengan kesadaran yang berbeda. Pada saat mendampingi kesadaran tak-berguna, maka 'batin-yang-terpusat' ini disebut "konsentrasi salah", sementara pada saat mendampingi kesadaran yang berguna, maka ia disebut "konsentrasi benar". Walaupun keduanya adalah faktor-faktor mental dari 'batin-yang-terpusat', tetapi kualitas mereka berbeda. Ada banyak tahapan konsentrasi, seperti 'tetangga-*jhāna*', *jhāna* pertama, *jhāna* kedua, dan seterusnya.

6. **Daya Hidup *(jīvitindriya)***: Daya hidup menunjang vitalitas kesadaran dan faktor-faktor mental di setiap momen kesadaran. Tanpa daya hidup, mereka lenyap sebelum tugas mengenali dan memahami objeknya selesai dengan lengkap. Kesadaran dan faktor-faktor mental ditunjang oleh daya hidup ibarat bunga-bunga teratai yang ditunjang oleh air. Mereka bisa bekerja secara aktif karena adanya daya hidup.

7. **Perhatian *(manasikāra)*[1]**: Perhatian merujuk, menuntun, dan mengarahkan mental ke objek. Hanya karena adanya kekuatan perhatian inilah maka sebuah objek bisa hadir di mental secara konstan.

Ke tujuh faktor universal ini muncul bersamaan dengan setiap kesadaran, apakah kesadaran yang berguna ataupun kesadaran tak-

1 Catatan Ashin Kheminda: arti literal dari *manasikāra* adalah 'tindakan-di-batin (mental).' *Manasikāra* bisa juga diterjemahkan sebagai 'membawa-ke-mental'.

berguna, apakah yang resultan, ataupun yang fungsional. Karena tanpa faktor-faktor mental ini, maka kesadaran akan sebuah objek menjadi mustahil.

## V. Faktor-faktor partikular

1. **Pemindaian-awal dari Mental (*vitakka*)**, yang menempatkan mental pada objeknya.

2. **Pemindaian-lanjutan dari Mental (*vicāra*)**, yang menempatkan mental pada objeknya secara berulang-ulang. Setelah *vitakka* menempatkan mental pada objeknya, maka *vicāra* menahan mental tetap pada objeknya.

3. **Tekad (*adhimokkha*)**, yang memiliki karakteristik penuh-keyakinan, suatu keadaan mental yang tidak tergoyahkan, yang menentukan bagaimana kehendak bekerja dengan memusatkan perhatian pada serangkaian tindakan yang khusus. Karakteristik ini menetapkan apakah akan bekerja di dalam latihan-latihan kebajikan seperti, berdana, menjalankan sila-sila, mendengarkan *dhamma*, dan sebagainya, ataukah di dalam perbuatan-perbuatan yang tidak bajik, seperti berbohong, melakukan hubungan seks yang menyimpang, bergosip, dan sebagainya. Karakteristik faktor mental ini seringkali diibaratkan sebuah pilar batu yang tidak tergoyahkan dalam kaitannya dengan sebuah objek.

4. **Semangat (*viriya*)**, adalah keadaan seseorang yang bersemangat. Karakteristiknya adalah menyalurkan, mendukung, dan memimpin. Ibarat sebuah rumah tua yang berdiri tegak sewaktu ditunjang oleh pilar-pilar yang baru, demikian juga seorang meditator tidak terjatuh keluar dari meditasinya sewaktu ditunjang oleh semangat. Semangat ini tidak membiarkan keadaan-keadaan yang terkaitnya untuk mundur, dengan cara mengangkat mereka

agar tidak runtuh. Sebab terdekatnya adalah rasa mendesak yang dihasilkan oleh faktor-faktor yang memotivasinya seperti perenungan atas kelahiran, menjadi tua, dan kematian. Kalau dibangkitkan dengan baik, maka semangat dianggap sebagai akar atau awal dari pencapaian-pencapaian.

5. **Kegembiraan atau kegiuran (*pīti*)**, adalah sebuah minat yang sangat menyenangkan atas sebuah objek sehingga batin menjadi puas dan gembira. Kegembiraan menyegarkan kesadaran dan faktor-faktor mentalnya yang terkait. Ibarat seorang pengembara di padang pasir yang menemukan sumber air, sehingga merasa gembira dan terpuaskan. Fungsinya adalah untuk menyegarkan dan menggembirakan. Manifestasinya jelas terlihat pada waktu seorang meditator mengembangkan konsentrasi dan mengalami sensasi dimana tubuhnya terasa ringan, sehingga seolah-olah tubuhnya terangkat dan melayang-layang di udara.

6. **Kemauan (*chanda*)**, adalah harapan untuk bertindak atau untuk mencapai suatu hasil. Harapan ini dapat berguna atau tak-berguna, sedangkan ketamakan (*lobha*) hanya tak-berguna. Contohnya, kalau seseorang memiliki kemauan untuk merealisasikan *Nibbāna*, atau menjadi seorang murid utama seperti Yang Mulia Sāriputta, menjadi seorang Buddha, seorang penguasa, seorang yang kaya raya, seorang dewa, seorang biarawan, seorang pertapa, atau untuk berdana bagi kegiatan sosial, menjalankan *sila-sila,* melakukan kebajikan-kebajikan, dan sebagainya—maka, semua harapan-harapan itu adalah manifestasinya. Kalau harapan ini dikembangkan ke tingkat yang tertinggi, ia akan menjadi salah satu dari empat sarana pencapaian (*iddhipāda*).

Salah satu contohnya adalah seperti yang diceritakan dalam sebuah kisah pada jaman Buddha Pakkusāti. Diceritakan bahwa karena kemauannya yang kuat untuk merealisasikan

*Dhamma*, maka Raja Takkasilā meninggalkan kerajaannya, mengenakan jubah kuning, dan berkelana mencari Buddha. Contoh lainnya adalah penyebaran ajaran Buddha ke negara-negara barat. Sewaktu para orang-orang Barat menemukan ajaran-ajaran Buddha yang sangat berharga ini, maka banyak dari mereka ini yang mengembangkan kemauan kuat untuk berlatih. Mereka melakukannya sendiri ataupun bergabung di pusat-pusat meditasi. Karena begitu kuatnya kemauan itu, mereka bahkan bisa ditahbiskan menjadi seorang biarawan dan pindah ke biara-biara hutan di Asia, Eropa, atau Amerika.

Ke enam faktor mental partikular ini, hanya bisa muncul dengan tipe-tipe kesadaran tertentu, jadi mereka tidak universal. Contohnya, pemindaian-awal dan pemindaian-lanjutan tidak termasuk di dalam kesadaran *jhāna* ketiga dan *jhāna-jhāna* yang lebih tinggi, karena kekasarannya. Sebuah keputusan tidak termasuk kesadaran ragu-ragu sebab sebuah keputusan tidak bisa dibuat pada saat mental atau batin terhalang oleh keragu-raguan. Kegembiraan tidak termasuk di dalam *jhāna* keempat dan *jhāna-jhāna* yang lebih tinggi, disebabkan emosinya. Kemauan atau keinginan tidak termasuk ke dalam kesadaran yang mengakar pada delusi. Disini yang dimaksudkan dengan kemauan, adalah kemauan untuk bertindak, untuk mencapai suatu tujuan, tetapi kedua kesadaran yang mengakar pada delusi ini sangat kabur (dalam melihat objek), sehingga mereka tidak termasuk ke dalam tindakan-tindakan yang bertujuan.

Tujuh faktor universal dan enam faktor-faktor partikular adalah faktor-faktor yang secara etika bersifat variabel (*aññasamāna-cetasika*). Mereka bisa menjadi berguna ataupun menjadi tidak-berguna, bergantung pada kesadaran-kesadaran terkaitnya. Di dalam kesadaran berguna, mereka menjadi berguna, sedangkan di dalam kesadaran tidak-berguna, mereka menjadi tidak-berguna. Sementara di dalam kesadaran resultan, mereka menjadi resultan, dan di dalam

kesadaran fungsional, mereka menjadi fungsional.

## VI. 14 Faktor-Faktor Mental Tak-berguna

Empat belas faktor-faktor mental tak-berguna bisa dibagi menjadi empat faktor-faktor universal tak-berguna, dan 10 faktor-faktor partikular tak-berguna.

### 1. Empat Faktor-faktor Universal Tak-berguna

1. Delusi (*moha*), memiliki karakteristik buta mental atau tidak mengetahui. Fungsinya adalah untuk menutup-nutupi sifat alamiah dari sebuah objek. Delusi bermanifestasi sebagai kegelapan batin yang menutup-nutupi Empat Kebenaran Mulia. Ketidak-mampuan untuk membedakan antara apa yang berguna dan apa yang tak-berguna adalah bentuk kasarnya.

2. Tidak-malu-bertindak-keliru (*ahirika*), adalah tidak adanya kemuakan terhadap tindakan tubuh dan ucapan yang tidak benar. Ibarat seekor babi yang tidak merasa muak untuk memakan kotorannya sendiri, demikian juga seseorang yang dikuasai oleh delusi, tidak malu-bertindak-keliru pada saat melakukan perbuatan-perbuatan buruk. Pada waktu delusi muncul, ini akan menuntun ke tindakan yang tidak-malu-bertindak-keliru. Bahkan orang bijaksana pun bisa melakukan keburukan, dan ini dilakukan tanpa tahu malu karena dikuasai oleh delusi sementara waktu.

3. Tidak-takut-bertindak-keliru (*anotappa*), adalah menjadi tidak takut menghadapi konsekuensi-konsekuensi dari tindakan-tindakan jahat. Ibarat seekor ngengat yang tertarik ke nyala api, dan akhirnya terbakar, demikian juga dengan seseorang

yang tidak bermoral tertarik untuk melakukan kejahatan dan akhirnya menderita akibatnya di kehidupan ini dan di kehidupan yang akan datang.

4. Kegelisahan (*uddhacca*), memiliki karakteristik tidak bisa menetap dan tidak bisa diam, seperti air yang diputar-putar oleh angin. Batin tidak bisa menetap pada sebuah objek, tetapi hinggap kesana kemari seperti setumpukan abu yang dilempari batu.

Empat faktor universal tak-berguna ini, muncul bersamaan dengan jumlah keseluruhan 12 jenis kesadaran tak-berguna. Setiap kesadaran tak-berguna, menyangkut (1). Kebutaan batin terhadap bahaya yang terkandung di dalam kejahatan, (2). Kurangnya malu-bertindak-keliru untuk melakukan kejahatan itu, (3). Kurangnya rasa takut terhadap akibat-akibat perbuatan jahat tersebut, (4). Kegelisahan yang melandasinya.

**2. Sepuluh Faktor-Faktor Partikular Tak-berguna**

1. **Ketamakan (*lobha*)**, adalah nafsu terhadap sebuah objek, menerkam dan tidak ingin melepaskan. Fungsinya adalah untuk menempel, sama seperti daging yang menempel di panci yang panas. Sebab terdekatnya adalah melihat kenikmatan di dalam segala sesuatu yang menuntun keterikatan, contohnya seperti penglihatan-penglihatan yang menyenangkan, suara-suara yang menyenangkan, bau-bauan yang menyenangkan, rasa dan objek-objek berbentuk yang menyenangkan.

2. **Pandangan-keliru (*diṭṭhi*)**, memiliki karakteristik tidak bijaksana, yang mengakar pada ketamakan. Pandangan-keliru bermanifestasi sebagai berbagai macam keyakinan-keyakinan yang salah. Seseorang mungkin menganut pandangan

bahwa dirinya dan orang-orang lain sesungguhnya eksis di dalam pengertian yang tertinggi. Dengan pandangan-keliru, seseorang mungkin berpikir bahwa ada seorang pencipta dunia ini dan alam semesta, dimana yang sesungguhnya pencipta tersebut tidak ada. Seseorang mungkin menganggap bahwa segala sesuatu ada secara kekal, atau lenyap setelah kematian. Dari seluruh faktor-faktor tak-berguna, maka pandangan-keliru harus dianggap sebagai faktor-faktor yang paling harus dihindari.

3. **Kecongkakan (*māna*)**, memiliki karakteristik merendahkan, yang mengakar pada ketamakan. Kecongkakan ini mencengkeram mental dan materi secara salah, menganggapnya sebagai "Aku", dan membentuk ide-ide superioritas, kesetaraan, atau inferioritas, berlandaskan kasta, silsilah keluarga, pendidikan, kelahiran, dan tanda-tanda lainnya. Seseorang menjadi mudah terperangkap pada saat menganggap dirinya sebagai superior, setara dengan lainnya. Tetapi bagaimanakah seseorang yang inferior mengembangkan kecongkakan? Orang itu beranggapan sebagai berikut: "Aku memenuhi kebutuhanku sendiri. Kalau begitu, mengapa aku harus menghormati orang lain?" Kecongkakan harus dianggap sebagai ketidak-warasan.

4. **Kebencian (*dosa*)**, adalah penolakan, ketergangguan, iritasi, ketidak-sukaan, dan kemarahan. Ini adalah serangan mental dengan kekerasan atas sebuah objek, disertai sebuah elemen menghancurkan yang membakar dirinya sendiri dan orang-orang lain.

5. **Keirihatian (*issā*)**, adalah kecemburuan terhadap orang-orang lain, berharap mendapatkan apa yang dimiliki oleh orang-orang lain itu, dan bermanifestasi sebagai kurangnya

penghargaan terhadap kesuksesan dan pencapaian-pencapaian mereka. Keirihatian mudah sekali muncul pada saat seseorang menganggap orang lain lebih superior di dalam kecantikan, pendidikan, kekayaan, atau reputasi, dibandingkan dengan dirinya sendiri. Keiri-hatian ini mengakar pada kebencian.

6. **Kekikiran (*macchariya*)**, adalah menutup-nutupi kesuksesan dan kekayaannya sendiri. Fungsinya adalah untuk tidak berbagi pencapaian-pencapaian dan kekayaannya dengan orang-orang lain. Kekikiran juga memiliki arti, mengharapkan agar orang-orang lain tidak mendapatkan apa-apa. Kekikiran ini mengakar pada kebencian.

7. **Kekhawatiran atau Penyesalan (*kukkucca*)**, terdiri dari dua jenis penyesalan yang dikhawatirkan seseorang, yaitu, penyesalan apa yang telah terjadi, dan penyesalan atas apa telah tidak dikerjakan. Contohnya, seseorang mungkin melakukan pembunuhan, atau melakukan penyelewengan seksual, membicarakan yang tidak benar dan membahayakan, atau pernah kecanduan obat-obatan yang menghilangkan kesadaran. Ataupun juga, seseorang mungkin gagal melatih perbuatan bajik (latihan menahan diri), atau bisa juga tidak bermurah hati walaupun mempunyai sarana untuk berdana. Seseorang mungkin telah menelantarkan orang tuanya semasa mereka masih hidup. Tidak perduli betapa besarnya penyesalan kita atas kesalahan-kesalahan lampau yang sudah kita lakukan, penyesalan itu tidak akan membantu kondisi kita atau menolong kita dari konsekuensi-konsekuensi yang tidak diinginkan. Karena itu, penyesalan ini harus dianggap sebagai sebuah bentuk perbudakan, yang mengakar pada kebencian. Kalau kita membiarkan penyesalan menguasai batin kita, maka kesadaran tak-berguna akan muncul secara

berurutan dan secara berulang-ulang. Kesadaran tak-berguna ini mungkin muncul lagi di dalam arus mental kita di momen-momen kematian kita, seperti yang terjadi pada Ratu Mallikā.

Ratu Mallikā adalah seorang penyokong dana yang taat kepada Buddha, dan dikisahkan bahwa sesaat sebelum kematiannya, dia dipenuhi rasa penyesalan, karena terus teringat akan perbuatan penyelewengannya dengan binatang, sehingga merasa bersalah terhadap suaminya. Sungguh tidak beruntung, ingatan ini terus muncul di momen kematiannya. Sebagai akibatnya, dia terlahir lagi di neraka selama tujuh hari. Ini adalah kamma yang efektif di kehidupan berikutnya, yang dihasilkan oleh *javana* ke tujuh. Raja sangat sedih atas kematian Ratu Mallikā, datang menghampiri Buddha karena ingin mengetahui dimana Ratu Mallikā terlahir kembali. Karena tidak ingin menceritakan yang sebenarnya, sementara sebagai makhluk yang telah sepenuhnya tercerahkan, Buddha tidak bisa menceritakan kebohongan, maka Buddha menggunakan kekuatan batinnya untuk membuat Raja melupakan pertanyaan ini selama tujuh hari. *Kamma* buruk yang dilakukan oleh Ratu Mallikā bukanlah *kamma* buruk yang berat, sehingga setelah tujuh hari, timbunan *kamma* baiknya berbuah, dan dia dilahirkan kembali di salah satu dari alam-alam surga[2]. Hanya setelah kelahiran kembali yang baik ini, barulah Buddha menjawab pertanyaan Raja.

Cara terbaik untuk mengatasi penyesalan, tentu saja, adalah dengan menahan diri dari tindakan-tindakan buruk sedini mungkin, atau segera setelah perbuatan buruk itu dilakukan, membuat tekad yang teguh untuk tidak akan lagi melakukan kesalahan yang sama. Kalau *kamma* orang itu

2 Ulasan Dhammapada

tidak terlalu serius, maka masih mungkin untuk mengurangi akibat-akibat menyakitkan dari *kamma* buruk tersebut, dengan perbuatan bajik menahan diri, seperti yang terjadi dengan Aṅgulimāla[3]. Aṅgulimāla telah membunuh 999 orang yang tidak bersalah, karena tuntutan guru spiritualnya yang dengki kepadanya. Dengan welas asihnya, Buddha memotong perbuatan buruk orang yang salah bimbingan ini, karena sebenarnya Aṅgulimāla berpotensi sangat besar untuk tercerahkan. Buddha melihat bahwa Aṅgulimāla akan melakukan *kamma* buruk berat yang akan menghancurkan kesempatannya untuk tercerahkan, yaitu perbuatan keji membunuh ibunya sendiri. Buddha campur tangan karena tidak ingin Aṅgulimāla menyia-nyiakan kesempatannya untuk tercerahkan, karena bahkan di ambang kehancurannya ini, Aṅgulimāla telah mempunyai timbunan *kamma* baik yang sangat besar. Setelah menyadari kesalahannya, Aṅgulimāla berhasil memperbaiki jalan hidupnya, dengan meninggalkan kekejaman, dan menjalani kehidupan yang sama sekali berbeda dengan menjadi seorang *bhikkhu* di bawah bimbingan Buddha. Untuk seterusnya, Aṅgulimāla kemudian berlatih menahan diri tidak melakukan kekerasan dengan tekad, tidak akan pernah lagi membahayakan makhluk hidup apapun bahkan walaupun dia dihina dan dipukuli oleh anggota keluarga dari korban-korban pembunuhannya. Karena ketekunannya berlatih meditasi dan menjaga rasa penyesalannya, Aṅgulimāla berhasil mencapai arahat. Di kehidupan itu, dia berhasil menghentikan lingkaran tumimbal lahir dan berhasil lolos dari akibat-akibat buruk yang tidak terbayangkan yang mungkin akan terjadi di kehidupan berikutnya. Melalui pencapaian pengetahuan *arahat* ini, *kamma* yang efektif di kehidupan berikutnya dan *kamma* yang

3 Uraian *Dhammapada*

efektif tak terbatas, menjadi *kamma* yang tidak berfungsi lagi. Akan tetapi, Aṅgulimāla masih harus menghadapi *kamma* yang efektif di kehidupan sekarang ini. Dan ini sering terjadi, selama berpi*ṇḍ*apatta, Aṅgulimāla sering dipukuli dengan tongkat atau dilempari batu sehingga kepalanya terluka berat. Buddha menasehatinya untuk menerima luka-lukanya ini, karena ini adalah sisa-sisa *kamma* buruknya sebagai seorang pembunuh.

Menyesali perbuatan-perbuatan bajik yang belum dilakukan, adalah tidak bijaksana. Lagipula, masih ada kesempatan untuk memperbaikinya. Kita bisa melakukan kebajikan-kebajikan sekarang. Hidup dalam penyesalan hanya akan melipat-gandakan kesalahan-kesalahan kita. Kekhawatiran dan penyesalan yang tidak terjaga adalah rintangan yang sangat besar terhadap kemajuan kita.

8. **Kemalasan (*thīna*)**, adalah kelambanan atau kebosanan dari batin terhadap sebuah objek. Kemalasan ini memiliki karakteristik kekurangan tenaga pendorong. Fungsinya adalah menyingkirkan semangat.

9. **Kelembaman (*middha*)**, adalah kelambanan atau kebosanan faktor-faktor mental. Kelembaman ini memiliki karakteristik sulit diatur, dan bermanifestasi sebagai kemalasan atau mengantuk.

10. **Keragu-raguan (*vicikicchā*)**, adalah kebingungan atau tidak bisa mengambil keputusan, karena tidak percaya terhadap apa yang harus dipercayai, seperti tiga tahapan latihan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan atau tiga panduan permata Buddha, *Dhamma*, dan *Saṅgha*.

Ke 10 faktor-faktor partikular tak-berguna ini, muncul

bersamaan dengan tipe-tipe kesadaran tak-berguna yang tertentu saja, tidak dengan semuanya. Contohnya, pandangan-keliru dan kecongkakan hanya ada di kesadaran yang mengakar pada ketamakan. Hal ini disebabkan dalam beberapa hal, mereka melekat ke lima kelompok atau agregat sebagai satu kesatuan. Namun demikian, pandangan-keliru dan kecongkakan tidak bisa ko-eksis di momen kesadaran yang sama, sebab keduanya menunjukkan kualitas-kualitas yang saling bertolak belakang. Kecongkakan muncul dengan cara mengevaluasi diri sendiri dalam kaitannya dengan kekayaan, status sosial, dan kecantikan. Sementara pandangan-keliru, beranggapan salah bahwa ada diri eksternal yang kekal padahal sebenarnya tidak ada.

Iri hati, ketamakan dan penyesalan ditemukan hanya di kesadaran yang berakar pada kebencian. Tetapi, karena mereka menunjukkan kualitas-kualitas yang berbeda dan menggunakan objek-objek yang berbeda, maka mereka muncul hanya di proses kognitif yang berbeda-beda juga. Iri hati menyangkut ketidak-sukaan atas keberhasilan orang-orang lain, sementara ketamakan menyangkut pandangan merendahkan orang-orang lain dan ketidak-relaan untuk berbagi asset dengan orang-orang lain, dan penyesalan menyangkut penyesalan atas apa yang telah dilakukan atau atas apa yang belum dilakukan. Keragu-raguan ditemukan hanya di kesadaran yang mengakar pada delusi.

Empat faktor-faktor universal tak-berguna ini dan 10 faktor-faktor partikular tak-berguna ini membentuk 14 faktor-faktor mental tak-berguna yang mempengaruhi kesadaran. Walaupun jumlah mereka sedikit, tetapi faktor-faktor ini sering terjadi di dalam umat awam yang tidak terlatih (*puthujjana*). Di dalam bahasa *Pāli*, *puthujjana* berarti, "menghasilkan banyak sekali kekotoran-kekotoran batin" (*Puthu kilese janetīti, puthujjano*). Batin yang tidak terlatih menghasilkan banyak kekotoran-kekotoran batin. Mudah

sekali melihatnya selagi kita membaca koran. Berita-berita utama yang dicetak adalah tentang kenikmatan-kenikmatan sensual, penganiayaan seksual, perkosaan, kejahatan, penipuan, peperangan, kekerasan, dan seterusnya. Berapa banyak artikel-artikel yang ditulis tentang orang-orang yang baik, welas asih, penolong, atau berjiwa sosial? Berapa banyak berita-berita utama tentang orang-orang yang bajik, berkonsentrasi dan berkesadaran? Topik-topik ini begitu jarang sehingga orang tergoda untuk berpikir bahwa apapun yang berguna adalah jalan orang gila.

Kalau kita mengamati rutinitas kita sehari-hari untuk mengetahui bagaimanakah caranya kita menggunakan waktu kita, maka kita akan melihat bahwa betapa seringnya kita dikuasai dan bersenang-senang dalam kenikmatan-kenikmatan sensual. Kebanyakan dari kita tidak bisa hidup tanpa pengalihan-pengalihan perhatian itu dan bentuk-bentuk kesenangan dasar seperti televisi, radio, seks, musik, alkohol, dan bahkan penyelewengan-penyelewengan yang mengacaukan batin dengan kekejaman dan vulgaritas mereka.

Pemandangan-pemandangan yang menyenangkan, suara-suara, bau-bauan, rasa, dan kesan-kesan indera yang menyenangkan melahirkan ketamakan. Lagipula, mereka meninggalkan kecenderungan terkait di dalam arus mental seseorang. Kesenangan yang berlebihan di dalam hal-hal tersebut di atas akan menyebabkan seseorang memiliki jenis temperamen yang sama, dipenuhi oleh ketamakan dan nafsu birahi, baik di kehidupan ini maupun di kehidupan yang akan datang. Orang-orang tertentu yang nafsu-nafsunya dan motif pribadinya tidak tercapai, menjadi marah dan melakukan kekerasan. Kalau kemarahan seperti itu menemukan penyalurannya lewat ucapan dan tindakan-tindakan, maka mereka terlibat pada kebohongan, fitnah, penganiayaan seksual, pencurian, pembunuhan, dan sebagainya tanpa rasa belas kasihan terhadap

si penderita. Jadi, orang-orang yang terjebak di dalam pusaran ketamakan, kebencian, dan delusi ini, mendatangkan penderitaan bukan saja bagi dirinya sendiri, tetapi juga bagi orang-orang lainnya.

Satu cara untuk mencegah agar faktor-faktor mental tak-berguna ini tidak menguasai kehidupan kita, adalah dengan mengembangkan faktor-faktor mental yang indah. Ada 25 faktor-faktor mental yang indah. Walaupun jumlah faktor-faktor mental yang indah ini lebih banyak, tetapi mereka terjadi lebih jarang di dalam kehidupan umat awam yang tidak terlatih. Tetapi, dengan belajar *Abhidhamma*, kita membangkitkan kesadaran, dan dengan Usaha Benar, kita tingkatkan frekuensi munculnya faktor-faktor mental yang indah ini. Dengan demikian, kita bisa meningkatkan kebahagiaan kita dan menjadikan dunia ini lebih menyenangkan untuk ditinggali.

## VII. 25 Faktor-faktor Mental Indah

Faktor-faktor mental yang indah ini bisa dibagi menjadi empat kelompok, yaitu: 19 faktor-faktor universal indah, tiga faktor-faktor berpantang/menahan nafsu, dua faktor-faktor tanpa-batas, dan tanpa faktor tanpa-delusi.

### 1. 19 Faktor-faktor Universal Yang Indah

a. Keyakinan (*saddhā*)

Keyakinan adalah "kepercayaan diri yang bisa diverifikasi" terhadap apa yang bajik dan bermanfaat, mempercayai apa yang patut untuk dipercayai. Contohnya, mempercayai efektifitas cara kerja *kamma*, tiga latihan, dan tiga tuntunan permata. Keyakinan diibaratkan tangan seseorang. Seseorang yang tanpa tangan, pada saat memasuki gua yang dipenuhi permata, tidak bisa meraup permata-permata itu. Demikian

juga, seseorang yang tanpa keyakinan, tidak bisa menangkap intisari ajaran-ajaran. Keyakinan adalah kemampuan untuk memurnikan keragu-raguan. Ini ibarat sebuah permata yang bisa menjernihkan air, dimana pada waktu dicelupkan ke air keruh, maka akan memisahkan kekotoran-kekotoran lumpurnya dan endapan-endapan dari airnya, sehingga yang tertinggal hanyalah air sejernih kristal. Dengan cara yang sama, kalau keyakinan muncul, rintangan-rintangan dibuang, penyimpangan-penyimpangan mental mereda, dan mental menjadi murni dan tak terganggu.

Sebab keyakinan yang terdekat adalah mendengarkan *dhamma* yang baik, yang diperlukan untuk mencapai tingkat pertama pencerahan, yaitu pengarung-arus.

b. Perhatian-penuh (*sati*)

Perhatian-penuh muncul berhadap-hadapan dengan objeknya. Perhatian-penuh menahan objeknya di dalam pandangan. Perhatian-penuh memiliki karakteristik menembus objek, dan bukannya mengambang. Perbedaannya bisa diibaratkan sebuah batu dan sebuah labu yang dilemparkan ke air. Benda yang pertama menembus ke landasan, sementara benda yang kedua, mengambang. Pengalaman perbedaan ini menjadi jelas di dalam latihan konsentrasi. Perhatian-penuh membuat batin memegang, menembus, dan tenggelam sangat dalam ke pergerakan keluar masuknya nafas sewaktu melatih kesadaran atas pergerakan nafas. Kemudian konsentrasi berkembang. Perhatian-penuh adalah keadaan bangun atau sadar yang konstan, dan perhatian terhadap hal-hal yang baik, tanpa menelantarkan atau melupakan perbuatan kemurahan hati, menjalani *sila-sila,* berlatih konsentrasi dan perenungan

secara rutin, mendengarkan *dhamma*, dan sebagainya.

Perhatian-penuh adalah murni sebuah faktor mental yang berguna. Tidak seperti konsentrasi salah dan pandangan-keliru, di sini tidak ada yang disebut "perhatian-penuh yang salah". Ini bisa diibaratkan seorang penjaga pintu gerbang yang menjaga enam pintu-pintu indera sehingga kemelekatan-kemelekatan tidak bisa masuk. Perhatian-penuh ini unik di antara ke lima daya-daya pengontrol, karena walaupun penting untuk menyeimbangkan keyakinan dengan kebijaksanaan dan menyeimbangkan konsentrasi dengan semangat, tetapi tidak ada perhatian-penuh yang berlebih-lebihan. Perhatian-penuh ini dibutuhkan dalam setiap situasi, karena perhatian-penuh melindungi batin dari gejolak keresahan karena usaha yang berlebihan, dan dari kemalasan karena konsentrasi yang berlebihan. Karena pentingnya perhatian-penuh ini dalam setiap situasi, sehingga diibaratkan sebagai garam yang digunakan untuk memberikan rasa kepada masakan, dan berguna dalam segala jenis bumbu. Perhatian-penuh inilah yang melindungi objek meditasinya agar tidak lenyap dan mempertahankan mental si meditator agar tidak mengembara ke objek-objek lain.

c. Malu-bertindak-keliru (*hiri*)

Malu-bertindak-keliru memiliki karakteristik jijik terhadap tindakan tubuh dan ucapan yang salah. Dengan merenungkan nilai-nilai kelahiran, reputasi, pendidikan, status sosial, atau umurnya, seseorang malu-bertindak-keliru untuk berbuat jahat. Contohnya, seseorang yang terlahir di keluarga yang baik, merenungkan "Saya adalah bagian dari sebuah keluarga baik-baik, jadi tidak pantas bagi saya untuk mencuri atau mengucapkan kebohongan atau kata-kata yang kasar."

Atau seseorang yang terkenal mungkin merenungkan, “Saya dihormati oleh orang-orang lain, jadi kalau saya melakukan tindakan buruk seperti penyelewengan seksual, memfitnah, atau mabuk-mabukan, rasa hormat mereka pada saya akan hilang, dan bahkan saya juga akan kehilangan rasa hormat terhadap diri saya sendiri.” Mereka menolak apa yang tidak baik karena rasa hormat pada diri mereka sendiri. Mereka tersentak mundur dari tindakan buruk seperti sehelai bulu yang mengkerut dari api. Sebab terdekatnya adalah rasa hormat pada diri sendiri.

d. Takut-bertindak-keliru (*ottappa*)

Takut-bertindak-keliru memiliki karakteristik kengerian atau ketakutan untuk berbuat jahat. Seseorang mempertimbangkan konsekuensi-konsekuensi menyakitkan dari perbuatan-perbuatan buruk, yang mungkin mencakup menyalahkan diri sendiri, dipersalahkan oleh orang-orang lain, hukuman berlandaskan undang-undang, dan penderitaan di masa depan di empat tataran eksistensi yang menyedihkan. Seseorang mungkin merenungkan, “Kalau saya melakukan perbuatan buruk, saya akan ditegur atau dipersalahkan oleh orang tua saya dan guru-guru saya. Kalau tindakan-tindakan saya terungkap, maka saya mungkin akan masuk penjara.” Dengan merenungkan seperti itu, seseorang menahan diri untuk tidak melakukan tindakan-tindakan buruk itu. Sebab terdekatnya adalah rasa hormat pada orang-orang lain.

Sebuah perumpamaan menjelaskan tentang malu-bertindak-keliru dan takut-bertindak-keliru. Misalkan ada sebatang besi yang dipanaskan salah satu ujungnya, sementara ujung yang satunya lagi diolesi kotoran manusia. Maka, seseorang tidak akan menyentuh ujung yang tercemar

kotoran manusia karena jijik, dan orang itu pun tidak akan menyentuh ujung lain yang panas dikarenakan rasa takut. Demikian juga, dengan malu-bertindak-keliru dan takut-bertindak-keliru. Kedua keadaan ini dianggap sebagai "penjaga-penjaga dunia", karena mereka mencegah makhluk-makhluk untuk melakukan perbuatan-perbuatan buruk. Kalau umat manusia mengembangkan dua kualitas yang indah ini, maka dunia akan menjadi tempat yang lebih indah dan damai untuk ditinggali. Kedua kualitas ini adalah dua dari tujuh harta mulia[4] dari seorang pengarung arus.

e. Tanpa-ketamakan (*alobha*)

Tanpa-ketamakan memiliki karakteristik tidak adanya nafsu keinginan, dan tidak melekat pada sebuah objek. Seperti setetes air yang jatuh ke atas kelopak bunga teratai, akan meluncur ke bawah tanpa melekati kelopaknya. Atau, seperti seseorang yang terjatuh ke tempat kumuh, sehingga kehilangan minat terhadapnya, yang walaupun demikian, batin tidak menempel atau melekati objeknya. Tanpa-ketamakan meliputi aspek-aspek positif dari kemurahan-hati dan pelepasan. Dengan memberikan barang-barang berharga kita, maka kita akan mengurangi kemelekatan terhadap mereka. Kemampuan untuk secara bijaksana melepas kepemilikan kita, anggota keluarga kita yang tercinta, kenikmatan-kenikmatan duniawi, dan hidup menyendiri dengan damai, adalah kualitas pelepasan yang berlandaskan tanpa ketamakan.

f. Tanpa-kebencian (*adosa*)

Tanpa-kebencian memiliki karakteristik tidak adanya

4 Tujuh harta mulia: keyakinan, kemurahan-hati, moralitas, malu-bertindak-keliru, takut-bertindak-keliru, belajar dan kebijaksanaan

kebuasan, seperti yang diperlihatkan oleh seorang teman yang baik dan lembut. Tanpa-kebencian ini bermanifestasi sebagai sifat menyenangkan, sebuah kualitas yang seperti cahaya sinar bulan yang disukai semua orang. Sisi positifnya adalah pemaafan dan cinta kasih. Ini diilustrasikan di dalam kisah seorang *sāmanera* yang berumur tujuh tahun dari *bhikkhu* sepuh Tissa.

Sesepuh Tissa menahbiskan seorang pembantunya, yaitu seorang bocah berumur tujuh tahun. Sesepuh ini mengajarkan si bocah untuk merenungkan ke 32 bagian-bagian tubuh, yang dilakukannya dengan hasil yang luar biasa. Di mana di saat pisau cukur menyentuh rambutnya, bocah ini langsung tercerahkan sepenuhnya. Di kemudian hari, sewaktu berkelana selama tiga hari, *sāmanera* dan sesepuh terpaksa harus menempati satu ruangan yang sama. Untuk menjaga agar si *bhikkhu* sepuh tidak melanggar *vinaya* dengan tidur sekamar dengan *sāmanera*, maka si *sāmanera* duduk bermeditasi sepanjang malam. Akan tetapi, karena sesepuh Tissa juga memikirkan dan memperhatikan aturan ini, maka dia melempari si *sāmanera* dengan sebuah kipas untuk mengusirnya keluar dari kamar. Sayangnya, tangkai kipas secara tidak sengaja membentur mata si *sāmanera* sehingga membutakan salah satu matanya.

Tetapi si *sāmanera* tidak memberitahukan hal ini pada sesepuh Tissa agar sesepuh tidak dikuasai rasa penyesalan, yang pasti akan dirasakannya kalau mengetahui hal ini. Jadi, dia hanya menutupi matanya dengan satu tangan, sementara terus melayani sesepuh ini dengan setia. Beberapa waktu kemudian, barulah sesepuh mengetahui kejadian yang sebenarnya. Dia merasa sangat tersentuh dan terharu, sehingga dia membungkuk kepada *sāmanera* yang

berumur tujuh tahun ini dan memohon ampun. *Sāmanera* menghiburnya dengan mengatakan, "Kau tidak bisa dipersalahkan dalam hal ini, dan tidak juga diriku. Lingkaran eksistensi inilah yang harus dipersalahkan." Selama resultan-resultan dari mental dan tubuh masih eksis, akibat dari *kamma-kamma* lampau yang buruk akan selalu terjadi.

Dengan penyesalan yang sangat mendalam, sesepuh kemudian menceritakan hal ini kepada Buddha, dan menjelaskan bagaimana si *sāmanera* menghiburnya, tanpa rasa marah ataupun benci. Buddha menjawab, "*Para* bhikkhu*, mereka yang sudah membebaskan diri mereka dari noda-noda, tidak menyimpan kemarahan atau kebencian kepada siapapun. Maka sebaliknya, indera-indera dan mental-mental mereka ada dalam keadaan tenang*."

g. Netralitas-Mental (*tatramajjhattatā*)

Netralitas-mental adalah suatu sikap mental yang seimbang, tidak melekat, dan tidak berpihak. Netralitas-mental ini memiliki karakteristik mempertahankan kesadaran dan faktor-faktor mentalnya datar saja. Ini adalah keadaan melihat dengan ekuanimitas, seperti seorang kusir kereta yang melihat kuda-kudanya bergerak maju sama rata sepanjang jalan. Kalau dikembangkan, netralitas mental akan menjadi ekuanimitas, yang merupakan salah satu dari Empat Kediaman Mulia. Ekuanimitas berkembang kalau seseorang sudah sangat mengerti bahwa semua orang memiliki *kamma* mereka sebagai pewarisnya. Ekuanimitas itu berbeda dengan netralitas yang acuh tak acuh, dimana hal ini bersumber dari tidak adanya sensitifitas terhadap penderitaan orang lain.

Ke 12 faktor-faktor mental di bawah ini dibagi lagi menjadi enam pasangan, dimana dalam setiap pasangan,

faktor yang pertama terkait faktor-faktor mental, sementara yang belakangan terkait kesadaran.

h. Keheningan Tubuh Mental (*kāyapassadhi*)

i. Keheningan Kesadaran (*cittapassaddhi*)

Kedua faktor-faktor mental ini memastikan dan mengendalikan ketenangan kesadaran beserta faktor-faktor mental terkaitnya sehingga mereka tetap tenang dan nyaman. Mereka adalah lawan dari kekotoran-kekotoran batin keresahan dan kekhawatiran, yang menciptakan gangguan dan gejolak.

j. Ringan Tubuh Mental (*kāyalahutā*)

k. Ringan Kesadaran (*cittalahutā*)

Kedua faktor-faktor mental ini memblokir beban berat mental dan faktor-faktor mental terkaitnya, yang disebabkan oleh kemalasan dan kelembaman.

l. Lunak Tubuh Mental (*kāyalamudutā*)

m. Lunak Kesadaran (*cittamudutā*)

Kedua faktor-faktor mental ini memastikan kelenturan mental yang mengatasi kekakuan kesadaran dan faktor-faktor mentalnya, yang disebabkan oleh kekotoran-kekotoran batin, seperti pandangan-keliru dan kecongkakan.

n. Adaptif Tubuh Mental (*kāyakammaññatā*)

o. Adaptif Kesadaran (*cittakammaññatā*)

Kedua faktor-faktor mental ini mempersiapkan kemampuan beradaptasi dari kesadaran dan faktor-faktor

mental terkaitnya di dalam menjalankan tugas-tugas mereka yang bermanfaat. Kedua faktor-faktor mental ini diibaratkan emas yang dipanaskan sehingga lentur dan bisa dibentuk untuk berbagai macam kegunaan.

p. Mahir Tubuh Mental (*kāyapāguññatā*)

q. Mahir Kesadaran (*cittapāguññatā*)

Kedua faktor-faktor mental ini mempersiapkan keahlian dan kesehatan pikiran beserta faktor-faktor mentalnya. Mereka menekan penyakit mental yang disebabkan oleh nafsu keinginan dan tidak adanya keyakinan.

r. Ketulusan Tubuh Mental (*kāyujukatā*)

s. Ketulusan Kesadaran (*cittajukatā*)

Kedua faktor-faktor mental ini memastikan kepatuhan dan ketegakan mental beserta faktor-faktor mentalnya, yang melawan kelicikan, penipuan, kemunafikan, dan sebagainya.

**2. 3 Faktor-faktor Berpantang/Menahan Nafsu**

a. Ucapan-Tepat (*sammā-vācā*)
Ucapan-tepat adalah tidak melakukan empat jenis ucapan salah, yaitu: berbicara bohong, berbicara untuk memecah belah, berbicara kasar atau bergosip—atau memicu orang-orang lain untuk melakukannya.

2. Tindakan-Tepat (*sammā-kamanta*)
Tindakan-tepat adalah tidak melakukan tiga jenis tindakan tubuh yang salah, yaitu: terlibat dalam pembunuhan, pencurian, atau penyelewengan seksual—atau memicu orang-orang lain untuk melakukannya.

3. Mata-Pencaharian-Tepat (*sammā-ājīva*)
   Mata-pencaharian-tepat adalah tidak melakukan lima jenis perdagangan salah, yaitu: berdagang racun, obat-obatan yang menyebabkan kecanduan, senjata, budak, atau binatang untuk disembelih—atau memicu orang-orang lain untuk melakukannya. (Mendapatkan kekayaan dan harta melalui ucapan salah atau tindakan tubuh yang salah, juga dianggap sebagai bentuk mata-pencaharian salah)

### 3. 2 Faktor-faktor Tanpa Batas

a. Welas-Asih (*karuṇā*)
   Welas-asih adalah harapan untuk menyingkirkan atau mengurangi penderitaan orang-orang lain. Welas-asih ini didefinisikan sebagai "kualitas yang membuat hati orang yang baik menjadi tergetar dan tersentuh atas penderitaan orang-orang lain." Pada saat kualitas ini dibangkitkan, kita akan berusaha keras untuk benar-benar membantu untuk menyingkirkan penderitaan orang-orang lain. Tetapi, kalau kita gagal, kita tidak menjadi sedih. Karena kita menyadari bahwa semua makhluk adalah pemilik dari *kamma* masing-masing, dan pewaris dari *kamma* masing-masing. Welas-asih yang agung inilah, nafsu keinginan untuk menolong orang-orang agar tidak tenggelam di dalam samudera kelahiran dan kematian, yang pada awalnya menggerakkan pertapa Sumedha (calon Buddha) untuk secara tegas melepaskan pencapaian arahatnya di kehidupan itu, dan sebaliknya berjuang selama empat jangka waktu yang tak terhingga lamanya (*asaṅkheyya*) dan 100 aeons untuk menjadi Buddha Yang Tercerahkan Sempurna, sehingga mampu mengungkap jalan kebebasan bagi semua makhluk-makhluk hidup.

b. Turut-Bersukacita (*muditā*)

Turut-bersukacita maksudnya adalah ikut bergembira atau senang atas kesuksesan, pencapaian, dan kemakmuran orang-orang lain. Ikut menyemangati dan menyetujui kesuksesan orang-orang lain, maka kita mengharapkan: "Semoga kemakmuran mereka terus bertambah."

Kedua faktor-faktor mental ini disebut yang tanpa-batas, sebab mereka akan dikembangkan dan diarahkan ke semua makhluk hidup di segala arah tanpa batas. Dua kediaman mulia lainnya, yaitu cinta kasih dan ekuanimitas, masing-masing berada di bawah faktor-faktor mental tanpa-kebencian dan netralitas mental. Tetapi welas asih dan turut-bersukacita hanya bisa muncul terpisah satu sama lain, karena mereka masing-masing menggunakan objek yang berbeda. Welas-asih menggunakan penderitaan orang-orang lain sebagai objeknya, sementara turut-bersukacita menggunakan kesuksesan orang-orang lain sebagai objek.

### 4. Satu Faktor Tanpa-Delusi

Tanpa-delusi, atau daya kebijaksanaan, memiliki karakteristik menembus dan menerima hal-hal sebagaimana adanya, sebagai tidak kekal, menderita, dan tanpa-diri. Tanpa-delusi ini mengenyahkan kebodohan, sehingga dengan demikian mengungkapkan Empat Kebenaran Mulia. Tanpa-delusi ini dimanifestasikan sebagai ketidak-bingungan, seperti seorang pemandu di dalam hutan. Tanpa-delusi diperlukan untuk memahami *kamma* dan akibat-akibatnya, dan diperlukan juga untuk mencapai *jhāna*, jalan dan buah. Tanpa-delusi disebut juga kebijaksanaan perenungan (*paññā*), pengetahuan (*vijjā*), dan pandangan benar (*sammādiṭṭhi*).

Ada tiga jenis kebijaksanaan, yaitu: 1) Kebijaksanaan yang

berasal dari perenungan (*cintā-mayā-paññā*), 2) kebijaksanaan yang berasal dari mendengarkan dan mempelajari dhamma (*suta- mayā-paññā*), 3) kebijaksanaan yang berasal dari pengembangan mental melalui meditasi (*bhāvanā-mayā-paññā*). Dengan kebijaksanaan ini, seseorang akhirnya mendapatkan pemahaman langsung atas ketidak-kekalan, penderitaan, dan tanpa-diri, sifat alamiah dari mental dan materi, dan sebab-sebab mereka, bahkan sampai merealisasikan *nibbāna* di sini, saat ini.

Pada saat kebijaksanaan dikembangkan, seseorang mengetahui yang sebenarnya, yang nyata, dan tertinggi, serta apa yang tidak nyata dan bukan yang sebenarnya. Kecuali kita mencapai jalan dan buah, maka mental-mental kita akan selalu dicemari oleh pandangan-keliru, sampai tingkatan tertentu. Sebab terdekat kebijaksanaan adalah konsentrasi. Seperti yang dijelaskan oleh Buddha, "Seseorang yang memiliki konsentrasi mengetahui hal-hal sebagaimana adanya." (SN 22.5)

Inilah ke 52 faktor-faktor mental itu. Mereka tidak muncul semuanya bersamaan, akan tetapi mereka hanya muncul bersamaan dengan keadaan kesadaran yang sesuai.

## VIII. Mengungkap Misteri-Misteri dari Faktor-Faktor Mental

### 1. Bagaimana Faktor-Faktor Mental Bekerja Dalam Proses Makan

Faktor-faktor mental selalu didampingi oleh kesadaran. Faktor-faktor mental membantu kesadaran dalam menjalankan fungsi-fungsi yang lebih spesifik di dalam keseluruhan tindakan pengenalan dan pemahaman. Sebuah contoh praktis seperti makan akan membuat hal ini menjadi jelas. Bagaimanakah kesadaran bekerja

sewaktu makan atau minum? Dan, bagaimanakah faktor-faktor mental membantu proses ini?

Di saat makanan atau minuman menyentuh sensitifitas lidah, sebuah proses kognitif pintu-lidah mulai bekerja, dimana kesadaran lidah muncul, dan seseorang menjadi sadar akan cita rasa. Hanya sekedar sadar akan adanya cita rasa itulah yang merupakan karakteristik dari kesadaran lidah. Proses kognitif pintu-batin kemudian mengikuti untuk terus memegang citra mental dari cita rasa itu sendiri.

Cara kerja faktor-faktor mental yang terkait adalah sebagai berikut: 1) Faktor mental dari kontak menyebabkan cita rasa untuk "menyentuh" sensitifitas lidah, memungkinkan kesadaran lidah untuk menyadari cita rasa tersebut. Tanpa kontak, kesadaran atas sebuah objek adalah mustahil; 2) Faktor mental perasaan mengalami cita rasa itu dan menikmati aspek-aspek yang menggiurkan dari cita rasa itu. Di luar faktor mental perasaan, tidak ada individu, tidak ada makhluk, tidak ada diri, tidak ada entitas atau suatu kesatuan apapun yang mengalami rasa itu; 3) Faktor mental persepsi menjalankan fungsi menandai rasa sebagai sebuah kondisi untuk mengenalinya lagi: "Ini adalah sebuah rasa manis tertentu, ini adalah sebuah rasa asam tertentu, dan seterusnya; 4) Faktor mental kehendak melakukan tindakan atas rasa dan menghasilkan *kamma* yang mengakar pada ketamakan, kalau orang tersebut bergembira dengan rasa tersebut. Kehendak juga mengorganisir dan mendesak semua faktor-faktor mental yang terkait untuk bertindak atas rasa tersebut; 5) Faktor mental batin-yang-terpusat mempersatukan faktor-faktor mental atas rasa itu; 6) Faktor mental daya-hidup mempertahankan vitalitas faktor-faktor mental yang terkait, sehingga mereka tetap hidup dan bertahan sampai mereka menyelesaikan tugas mereka; 7) Akhirnya, faktor mental perhatian mengarahkan mental ke rasa itu. Ringkasnya, beginilah caranya tujuh faktor mental universal membantu kesadaran

di dalam keseluruh tindakan kognitif.

Enam faktor partikular juga terlibat di dalam tindakan membantu kesadaran, sebagai berikut: 1) Faktor mental pemindaian-awal bertindak untuk menempatkan faktor-faktor mental terkait ke cita rasa itu; 2) Faktor mental pemindaian-lanjutan memegang faktor-faktor mental terkait atas cita rasa itu dengan menyebabkannya memeriksa cita rasa itu lagi dan lagi; 3) Faktor mental tekad memutuskan bahwa, "Ah, ini adalah rasa manis yang enak," dan seterusnya; 4) Faktor mental semangat menunjang faktor-faktor mental lain agar mereka tidak mundur, khususnya menolong ketamakan untuk muncul; 5) Faktor mental kegiuran mempertahankan minat kegembiraan atas cita rasa tersebut; 6) Dan, faktor mental kemauan adalah kemauan untuk mendapatkan cita rasa itu atau membiarkan munculnya ketamakan atas cita rasa itu.

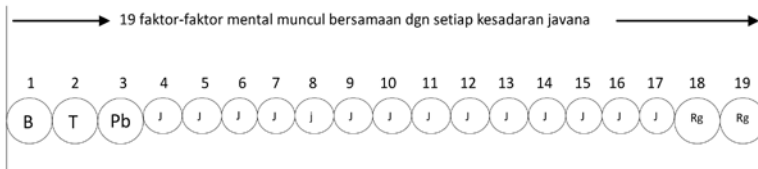
Sebagai tambahan terhadap 13 faktor-faktor mental ini, ada empat faktor-faktor mental universal tak-berguna, yang muncul dengan setiap kesadaran tak-berguna, yaitu: 1) Faktor mental delusi menutupi sifat alamiah cita rasa, dimana kenyataannya adalah tidak kekal dan tidak murni; 2) Faktor mental tidak-malu-bertindak-keliru adalah tidak adanya perasaan malu atas kemunculan ketamakan sementara menikmati sebuah rasa yang menyenangkan; 3) Faktor mental tidak-takut-bertindak-keliru, tidak menyadari konsekuensi-konsekuensi dari munculnya ketamakan sementara menikmati cita rasa; 4) Faktor mental kegelisahan mengalihkan dan menggoncangkan mental sementara menikmati cita rasa.

Masih ada lagi dua faktor-faktor mental partikular tak-berguna yang mengakar pada ketamakan, yaitu: 1) Faktor mental ketamakan yang menikmati cita rasa, menangkapnya, dan tidak mau melepaskannya; 2) Faktor mental pandangan-keliru salah memahaminya sebagai permanen.

## 2. 19 Faktor-Faktor Mental Yang Terkait Kesadaran *Javana* Yang Mengakar pada Ketamakan

Secara keseluruhan, ada 19 faktor-faktor mental, ditambah satu jenis kesadaran tak-berguna yang mengakar pada ketamakan yang muncul selama proses menikmati makanan. Proses ini terjadi di seluruh tahapan *javana* proses kognitif pintu indera lidah, dan selama banyak proses kognitif pintu indera-mental. Ketamakan mendapatkan lebih banyak momentum seiring dengan makin banyak proses kognitif pintu indera mental yang berlalu. Seperti yang kita ketahui bahwa *kamma* tak-berguna dilakukan dan diperkuat oleh pengulangan momen-momen *javana* tak-berguna. Bereaksi dengan ketamakan selagi makan, melihat, mendengar, mencium, dan merasakan, akan menjadikan kita budak nafsu keinginan kita sendiri, dan menjadikan kita seseorang dengan temperamen serakah.

**Tabel 7:**

**Proses Kognitif Pintu Indera Mental**

Ringkasnya, 19 faktor-faktor mental muncul bersamaan dengan satu jenis kesadaran tak-berguna yang mengakar pada ketamakan, yang secara bersama-sama berfungsi sebagai *javana-javana* yang muncul secara berurutan sebanyak tujuh kali, selama proses-proses kognitif pintu-lidah dan pintu-batin. Ke 19 faktor-faktor mental itu adalah:

1. Kontak
2. Perasaan
3. Persepsi
4. Kehendak
5. Batin-yang-terpusat
6. Daya Hidup
7. Perhatian
8. Pemindaian-awal
9. Pemindaian-lanjutan
10. Tekad
11. Semangat
12. Kegembiraan atau kegiuran
13. Kemauan
14. Delusi
15. Tidak-malu-bertindak-keliru
16. Tidak-takut-bertindak-keliru
17. Kegelisahan
18. Ketamakan
19. Pandangan-keliru

Setiap kesadaran *javana* muncul seiring dengan ke 19 faktor-faktor mental pelengkapnya, menjalankan fungsi spesifiknya, dan lenyap, bertransformasi menjadi kondisi bagi kemunculan kesadaran berikutnya dalam sebuah rangkaian yang tak terputus. Tidak ada satupun kesadaran dan faktor-faktor mental yang bisa dianggap sebagai sebuah "diri" yang permanen dalam bentuk apapun.

### 3. 17 Faktor-faktor Mental Yang Terkait Kesadaran *Javana* Yang Mengakar pada Kebencian

Walaupun begitu, kadang-kadang, kita tidak bisa mendapatkan makanan yang kita mau. Dan karena tidak terpenuhinya nafsu

keinginan kita, maka gejolak mungkin muncul. Di saat-saat seperti ini, satu jenis kesadaran mengakar pada kemarahan, tanpa bujukan dan terkait dengan 17 faktor-faktor mental, berfungsi sebagai *javana*-*javana* muncul secara suksesi sebanyak tujuh kali selama proses-proses kognitif pintu-lidah dan pintu-batin. Ke 17 faktor-faktor itu adalah:

1. Kontak
2. Perasaan
3. Persepsi
4. Kehendak
5. Batin-yang-terpusat
6. Daya hidup
7. Perhatian
8. Pemindaian-awal
9. Pemindaian-lanjutan
10. Tekad
11. Semangat
12. Kemauan
13. Delusi
14. Tidak-malu-bertindak-keliru
15. Tidak-takut-bertindak-keliru
16. Kegelisahan
17. Kebencian

Kalau jenis kesadaran tak-berguna itu dibujuk, maka dua faktor-faktor mental kemalasan dan kelembaman akan muncul. Faktor mental pandangan-keliru dan kegiuran atau kegembiraan tidak termasuk di sini. Pandangan-keliru mengakar pada ketamakan, dan seseorang yang sangat marah sama sekali tidak gembira. Kalau seseorang iri hati terhadap kesuksesan orang lain, tanpa bujukan, maka 18 faktor-faktor mental akan muncul, dengan satu faktor keiri-hatian ditambahkan di depan daftar faktor-faktor mentalnya. Kadang-

kadang seseorang mungkin sangat menyesali perbuatan buruk yang sudah dilakukannya, maka 18 faktor-faktor mental akan muncul, dimana faktor mental iri hati digantikan dengan kekhawatiran dan penyesalan. Mampu mengenali dan memahami faktor-faktor mental tak-berguna ini dan bahaya-bahaya yang terkandung di dalamnya sewaktu kemunculan mereka, akan membantu kita untuk mentransformasikan mereka dan membebaskan kita dari cengkeraman mereka.

### 4. Melatih Perhatian-Penuh dan Pemahaman Jelas (waspada)

Untuk menghindari reaksi dengan pola ketamakan dan kebencian yang sama sewaktu objek-objek indera mempengaruhi ke enam pintu-pintu indera kita, maka kita harus melatih perhatian-penuh dan waspada (pemahaman jelas).

Menggunakan makan sebagai contoh lagi, kita bisa memilih untuk menyadari empat unsur dari makanan yang kita makan. Selagi mengunyah, kita amati tekstur makanannya, kekerasannya, kelembutannya, atau kekasarannya, dan merenungkan, “Ini adalah unsur tanah”. Mengenai temperatur makanannya, kita merenungkan, “Ini adalah unsur api”. Sewaktu cairan meleleh keluar dari makanannya, kita merenungkan, “Ini adalah unsur air”. Sewaktu makanan itu terdorong masuk ke dalam perut, kita merenungkan, “Ini adalah unsur angin”.

Sensitifitas lidah dan makanan pada intinya, terbuat dari empat unsur-unsur tersebut di atas. Kalau keduanya dianggap sebagai materi, maka pemahaman atas mereka, disebut pemahaman atas materi.

Lebih lanjut, kita memahami batin. Kita mengamati bahwa sesungguhnya pada saat makanan menyentuh sensitifitas lidah, faktor

mental persepsi muncul. Persepsi ini mencatat berbagai macam rasa, seperti asin, manis, asam, pahit, tajam menyengat dan sebagainya. Berbagai macam jenis perasaan, seperti yang menyenangkan, yang tidak menyenangkan, atau yang netral, juga muncul secara berurutan disebabkan kontak dengan lidah. Kita berusaha untuk menyadari mereka. Kita menyadari bahwa kalau 'rasa'nya menyenangkan, maka perasaan menyenangkan muncul, kemudian akan diikuti oleh nafsu keinginan. Kalau 'rasa' itu tidak lagi memberikan kepuasan, dimana 'rasa' tidak lagi membangkitkan perasaan menyenangkan, kita menyadari bahwa sebagai akibatnya, nafsu keinginan lenyap. Di sini kita melihat sifat ketidakkekalan dan bukan diri dari fenomena mental yang muncul secara berketergantungan. Inilah pemahaman jelas atas mental beserta kondisi-kondisinya.

Keseluruhan tindakan makan hanyalah kejadian pelengkap dari mental dan materi yang bergantung pada kondisi-kondisi sementaranya dan serangkaian keadaan-keadaan yang muncul secara berketergantungan. Bukan diri yang permanen. Setelah mendapatkan pengetahuan yang menembus dari keadaaan-keadaan yang terkondisi melalui pemahaman yang cermat dan mendalam, maka makanan tidak lagi memperbudak kita. Seseorang makan hanya untuk bertahan hidup. Proses makan menjadi terlihat membosankan, dan menjadi lapar lagi terasa melelahkan. Seseorang mungkin bahkan tidak senang makan lagi sama sekali. Dengan cara ini, melalui perhatian-penuh dan pemahaman jelas, situasi yang produktif dari kekotoran batin ternyata menjadi suatu pengetahuan yang produktif.

Makanan tidak saja membangkitkan nafsu akan 'rasa', tetapi juga empat objek indera lainnya. Dengan pertama-tama melihat kebersihan makanan, penampilannya yang cerah, maka timbul kontak mata. Disebabkan adanya kontak mata, maka perasaan menyenangkan muncul, yang diikuti oleh nafsu keinginan terhadap

objek visual ini, yaitu makanan. Pada saat mengunyah makanan yang renyah, muncul suara-suara yang menyenangkan. Sewaktu menikmati suara-suara itu, muncul nafsu keinginan terhadap mereka. Pada saat aroma makanan yang menyenangkan mempengaruhi sensitifitas hidung, seseorang menikmati aroma tersebut, kemudian nafsu terhadap bau-bauan muncul. Pada saat menikmati kelembutan makanan, muncul nafsu atas sensasi-sensasi yang berbentuk. Beginilah caranya makanan membangkitkan nafsu dari lima objek-objek indera. Dan, makanan "menelan" orang-orang yang lalai.

### 5. 33 Faktor-faktor Mental Yang Terkait Kesadaran *Javana* Yang Berguna

Sekarang, mari kita lihat berapa banyak faktor-faktor mental yang terlibat di dalam perbuatan-perbuatan baik. Pada saat melakukan kebaikan apapun, seperti kegiatan sosial, berpantang/ menahan nafsu, pengetahuan meditasi, atau memberikan pelayanan bagi masyarakat, ada satu kesadaran berguna dengan tiga akar, yang terkait 33 faktor mental, terjadi berkali-kali di tahapan *javana*. Dari ke 33 faktor mental ini, ada tujuh faktor universal, yang harus muncul dengan setiap kesadaran; enam faktor partikular, kalau kita bertindak disertai kegembiraan; 19 faktor universal yang indah, yang harus muncul dengan setiap kesadaran yang berguna; dan satu faktor tanpa-delusi. Kalau tindakan terlatih yang sama dilakukan tanpa pengetahuan, maka, hanya ada kesadaran dengan dua akar, beserta 32 faktor mental (tidak termasuk faktor tanpa-delusi).

## IX. Bagaimana Terjadinya Pandangan-Keliru "Aku"

Setelah menganalisa tiap-tiap faktor-faktor mental yang terkait dan fungsi spesifik yang dijalankannya, kita sampai pada suatu realisasi

pembebasan yang mengejutkan, yaitu: tidak ada penguasa, tidak ada tuan, yang melakukan kontrol atas proses makan, melihat, mendengar, berpikir, dan seterusnya. Pandangan-keliru tentang "Aku" atau suatu "makhluk" berasal dari ketidak-mampuan untuk memecahkan kepadatan fungsi (*kiccaghana*), aspek yang mengintegrasikan dari faktor-faktor mental. Karena itu kita salah memahami faktor mental perasaan sebagai "Aku", faktor mental persepsi sebagai "Aku", faktor mental ketamakan atau kebencian sebagai "Aku", dan kesadaran-kesadaran yang berbeda-beda sebagai "Aku". Batin berpikir bahwa, "Aku menikmati rasa!", "Aku merasa stes!", "Aku cerdas!" Janganlah tertipu oleh mental-mental itu, sebab "Aku" tidak lebih dari gabungan kesadaran-kesadaran dan faktor-faktor mentalnya.

## X. Kesimpulan

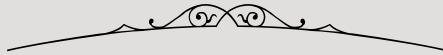
Faktor-faktor mental dan kesadaran adalah saling berketergantungan. Dengan menggunakan perumpamaan, maka kesadaran diibaratkan badan sebuah mobil. Sementara faktor-faktor mentalnya yang terkait, diibaratkan mesin mobilnya, kopling, rem, setir, ban mobil, kaca spionnya. Mereka melakukan fungsi-fungsi spesifik mereka, tetapi fungsi-fungsi yang terintegrasilah yang bisa membuat mobil itu bergerak. Demikian juga, faktor-faktor mental membantu kesadaran di dalam keseluruhan tindakan kognitif, apakah itu tindakan mencicipi rasa, melihat sebuah objek, mendengar suara, mencium bau, merasakan objek yang berbentuk, atau mengalami objek mental. Tanpa bantuan faktor-faktor mental, maka kesadaran tidak bisa mengenali dan memahami sebuah objek secara menyeluruh, persis seperti sebuah mobil yang tidak bisa bergerak maju, berbelok, mundur, dan sebagainya.

Jadi, penting sekali untuk mempelajari faktor-faktor mental, untuk membantu kita memahami bagaimana batin bereaksi pada saat

bersentuhan dengan salah satu dari ke enam objek-objek indera, yang berhubungan dengan ke enam jenis kesadaran. Sesungguhnyalah begitu, kalau kita ingin menghindari kejahatan, mengembangkan kebaikan, dan mensucikan batin kita.

Walaupun demikian, selagi kita mengarahkan batin agar berkembang lebih baik dan lebih baik lagi, harus juga selalu diingat bahwa tidak ada diri yang permanen, jiwa, ego, atau karakter personal apapun baik di kesadaran maupun di faktor-faktor mental. Inilah ajaran Buddha yang paling dasar, dan satu-satunya jalan menuju ke akhir pembebasan dari penderitaan. Tanpa pemahaman ini, pengarung arus tidak akan terjangkau.

# BAB 5

# *Materi*

Maka, orang-orang hidup terobsesi oleh
ide-ide atau konsep-konsep berikut:
"Aku adalah tubuhku, tubuhku adalah aku".
Karena itulah, pada saat tubuh berubah,
pengalaman-pengalaman menurun, atau hilang,
maka muncullah kesedihan, penyesalan, kesakitan,
dan ketidak-bahagiaan, dan keputus-asaan
di dalam makhluk-makhluk.

## I. Materi *(Rūpa)*

Mengapa materi, yang merupakan realitas mutlak ketiga, disebut *rūpa* dalam bahasa *Pāli*? Kata *Pāli rūpa* berasal dari kata kerja *ruppati*, yang berarti "berubah bentuknya, terganggu, ditekan, dan rusak. "Buddha menjelaskan bahwa bentuk materi disebut yang berubah bentuknya (*ruppati*) karena bentuk materi ini dipengaruhi dan dikuasai oleh penyakit, stress, penghancuran, dan menjadi lapuk. Definisi ini menunjukkan bahwa tubuh kita, yang merupakan bentuk materi, pada akhirnya mengalami perubahan sepanjang waktu.

Kalau begitu, mengapa begitu penting untuk memahami materi?  Di dalam *Mahāgopālaka Sutta*, yaitu: Ceramah Panjang tentang Penggembala Sapi (MN 33), Buddha menjelaskan, sebagai berikut:

"Bagaimanakah seorang *bhikkhu* memiliki pengetahuan tentang materi?  Disini seorang *bhikkhu* memahami sebagaimana adanya: "Semua materi, apapun jenisnya, terdiri dari empat elemen utama, dan materi yang merupakan turunan dari empat elemen utama'; Begitulah seorang *bhikkhu* memiliki pengetahuan tentang

materi."

Di dalam *Sutta* yang sama, Buddha kemudian mengatakan bahwa tanpa pengetahuan ini, seorang *bhikkhu* tidak mempunyai kemampuan untuk berkembang, meningkat, dan mencapai keberhasilan di dalam *Dhamma* dan *Vinaya* ini.

## II. Semua Materi Berasal Dari Empat Elemen-Elemen Utama

Empat elemen utama yang dirujuk oleh Buddha adalah elemen-elemen tanah, air, api, dan udara, yang merupakan materi pembentukan. Tentu saja, keempat elemen-elemen ini bukanlah seperti tanah, air, api dan udara yang kita bayangkan secara harafiah. Ini adalah nama-nama untuk kualitas-kualitas atau karakteristik-karakteristik yang ditunjukkan oleh materi, atau lebih tepatnya yang disebut kepadatannya, kohesinya, temperaturnya, dan tekanannya. Setiap substansi materi, mulai dari partikel yang terkecil yang ada di dalam tubuh kita sampai dengan objek-objek yang paling besar seperti gunung-gunung dan lautan-lautan, semuanya terdiri dari empat elemen ini, dan bersama dengan minimum empat jenis materi-turunan.

Empat elemen utama ini bukanlah sekedar tanah, air, api, dan udara seperti penampakan mereka, melainkan lebih merupakan sensasi elemen-elemen dimana mereka bermanifestasi, yaitu kualitas-kualitas atau karakteristik-karakteristik tertentu yang terkandung di dalamnya. Elemen, dalam bahasa *Pāli* disebut *dhātu*, yang artinya membawa karateristik-karakteristiknya sendiri atau sifat alamiah yang terkandung di dalamnya.

Contohnya, elemen tanah memiliki karakteristik utama kekerasan, sementara elemen air memiliki karakteristik utama kohesi

atau mengikat, kemudian elemen api memiliki karakteristik utama panas, dan elemen udara memiliki karakteristik utama mendorong.

Jadi, pada saat seorang meditator berlatih meditasi empat elemen-elemen ini (lihat bab 11), dan mengamati pengalaman dari ke empat elemen ini di dalam tubuhnya, maka itu bukan berarti mencari-cari dalam pengertian konvensional seperti mencari debu, cairan, nyala api, atau gas di dalam tubuhnya. Melainkan pencarian ini adalah dalam pengertian manifestasi karakteristik-karakteristik kekerasan, kohesi, panas, dan gerak dorongan di dalam tubuh si meditator.

Sekarang, marilah kita menyelidiki empat elemen utama ini dengan lebih detil.

## III. Empat Elemen Utama

Elemen tanah (*pathavīdhātu*) disebut demikian sebab, seperti tanah, elemen ini berfungsi sebagai pondasi atau dasar dari ketiga elemen lainnya. Ini adalah elemen yang merentangkan, dan karena rentangannya ini, maka objek-objek menempati ruangan. Karakter utama dari elemen tanah ini adalah kekerasannya, akan tetapi karakteristik turunannya meliputi kelembutan, kehalusan, kekasaran, dan ringan. Apapun yang internal (di dalam tubuh kita) yang bersifat keras, padat, kasar, atau lembut, seperti rambut kepala, gigi, kuku, tulang, hati, limpa, usus, dan seterusnya, memiliki elemen tanah sebagai elemen penentunya. Tiga elemen lainnya ko-eksis tetapi dengan intensitas yang lebih rendah.

Disebabkan elemen tanah inilah, maka tubuh kita bermanifestasi dalam beragam bentuk dan ukuran. Kelebihan elemen tanah menyebabkan kita menjadi keras dan kaku seperti batu, dan mengakibatkan penyakit radang sendi, penyakit jantung,

dan kondisi-kondisi lainnya. Tetapi, tanpa adanya elemen tanah ini, kita akan menjadi sekedar gumpalan yang berongga-rongga, tanpa kepadatan, fungsi-fungsi yang membentuk, batasan-batasan, ataupun berat.

Elemen air (*āpodhātu*) memiliki karakteristik kohesi, yang menyediakan tenaga pengikat pada elemen-elemen lainnya di dalam satu partikel tunggal materi (*rūpa kalāpa*). Karakteristik ini mengikat dan memegang ke tiga elemen lainnya menjadi satu dan mencegah mereka terpencar. Dikarenakan kualitas kohesifnya, maka elemen air juga memungkinkan benda-benda berwujud dalam beragam bentuk dan ukurannya, mulai dari sebuah partikel atom yang kecil sampai sebuah planet yang sangat besar. Contohnya, tanpa elemen air, maka gunung Everest akan langsung buyar dan hilang. Mengapa begitu? Karena elemen-elemen tanah, api dan udara tidak lagi saling mengikat, dan akibatnya akan langsung buyar. Anggota-anggota tubuh kita dan organ-organ tubuh kita berada di posisi mereka yang sesuai adalah dikarenakan adanya elemen kohesif yang disediakan oleh elemen air.

Elemen ini juga memiliki karakteristik mengambang. Pada saat elemen air seimbang, maka elemen-elemen lainnya saling mengikat. Pada saat elemen air ini berlebihan, maka mereka terpencar dan mengambang. Hal ini bisa dites dengan menuangkan sedikit air ke dalam tepung. Sedikit air akan membuat tepung menjadi mengikat berupa adonan liat. Kalau berlebihan, maka adonan menjadi cair dan mengalir, sementara tepungnya terpencar.

Cairan apapun yang ada di dalam tubuh, seperti darah, ingus, air kencing, cairan pelumas, air mata, keringat, lemak, dan sebagainya, memiliki karakteristik elemen air sebagai faktor pembentuknya. Disebabkan karakteristik ini, tubuh kita bisa mempertahankan keutuhan dan kekentalannya, serta bentuknya yang sesuai tanpa

ciut. Tanpa elemen air, maka tubuh kita akan mengering dan terbawa udara.

Elemen api (*tejodhātu*) memiliki karakteristik panas, yang mempertahankan dan mendukung elemen-elemen lainnya. Elemen inilah yang memungkinkan berbagai macam materi menjadi hangat, matang, dewasa, dan menjadi tua, seperti yang bisa diamati pada proses metabolisme tubuh. Vitalitas, perkembangan, dan umur dari semua makhluk yang bergerak dan tumbuh-tumbuhan adalah dikarenakan adanya elemen api. Contohnya, bunga-bunga bermekaran dan buah-buahan menjadi masak serta bertumbuh sedikit demi sedikit dikarenakan adanya elemen api. Tubuh ini pada akhirnya akan menjadi tua, berkeriput, menjadi lemah, dan sebagainya, semuanya dikarenakan elemen api.

Elemen api bermanifestasi sebagai kehalusan yang elastis, seperti kehalusan sebatang besi yang dibakar berkali-kali. Elemen ini juga memiliki karakteristik dingin, yang menyebabkan benda-benda menjadi kaku.Tentu saja, panas dan dingin adalah relatif. Pada saat kita menyentuh air, dan mencerap kehangatan, maka ini adalah elemen api yang sedang diserap. Pada waktu tampaknya dingin, ini adalah juga elemen api, tetapi kadarnya jauh lebih rendah.

Hal-hal internal apapun juga yang bersifat panas, akan menghangatkan tubuh dan membantu pencernaan, serta memiliki karakteristik elemen api sebagai faktor pendukungnya. Di samping itu, elemen api menyebabkan tubuh kita menjadi dewasa dan menua. Kalau elemen api di tubuh kita seimbang, maka kita menjadi sehat. Kekurangan elemen api menuntun pada pencernaan yang buruk, dan kalau elemen api itu berlebihan, maka kita bisa terbakar oleh demam dan bahkan mati. Tanpa elemen api, materi akan lenyap keberadaannya.

Elemen udara (*vāyodhātu*), adalah elemen tekanan,

penggelembungan atau pembengkakan, dan gerakan, yang mendukung elemen-elemen lain dan membuat mereka bergerak. Elemen udara ini memiliki karakteristik ganda, yaitu mendorong dan mendukung, dan bermanifestasi sebagai pergerakan dari satu tempat ke tempat lain. Kita bisa duduk, atau berdiri tegak disebabkan oleh karakteristik mendukung dari elemen udara ini. Elemen udara dialami sebagai tekanan berbentuk, baik secara internal maupun eksternal. Di dalam tubuh kita, ada enam jenis udara, yaitu:

1. Udara yang bergerak ke atas, menyebabkan bersendawa, batuk-batuk, bersin, dan penyakit-penyakit terkait lainnya,
2. Udara yang bergerak ke bawah, menyebabkan gerakan-gerakan usus, dan sering buang air besar,
3. Udara yang bergerak di dalam rongga perut, tetapi di luar usus besar dan usus kecil, dan memungkinkan organ-organ tubuh untuk menjalankan tugas-tugas mereka sesuai fungsi masing-masing,
4. Udara yang bergerak di dalam usus besar dan usus kecil, dimana udara di dalam usus menyebabkan kontraksi otot, yang mendorong ampas makanan keluar ke lubang dubur melalui usus besar dan usus kecil,
5. Udara yang bergerak di dalam anggota-anggota tubuh, yang menyebabkan tangan dan kaki membengkok atau meregang,
6. Udara yang terhembus masuk dan keluar selagi kita bernafas.

Selain itu, di seluruh tubuh ada saluran-saluran kecil lewat mana elemen udara ini bergerak. Tanpa elemen udara yang mencukupi, maka penyakit-penyakit seperti stroke bisa terjadi.

Ringkasnya, tubuh kita memiliki elemen tanah sebagai pondasi , yang berfungsi sebagai basis bagi ke tiga elemen-elemen lainnya.

Elemen-elemen ini diikat oleh sifat kohesif dari elemen air, yang dipertahankan oleh elemen api, dan digerakkan oleh elemen udara.

Pada hakikatnya, tidak ada elemen-elemen utama ini yang bisa absen seluruhnya dari materi. Ini mustahil, karena semua materi memiliki empat kualitas ini walaupun kelihatannya mungkin ada satu elemen atau lebih yang absen dikarenakan kuatnya pengaruh elemen lain yang lebih mendominasi. Keberadaan elemen-elemen bisa tidak berimbang, sehingga mengakibatkan ketidakteraturan siklus alamiah tanaman, binatang, atau fenomena meteorologi, seperti ketidaknormalan cuaca, musim, dan sebagainya. Hal yang sama bisa terjadi dengan tubuh kita, sehingga menjadi penting bagi kita untuk memiliki pemahaman dasar tentang bagaimana hubungan antara elemen-elemen atau saling keterkaitan antara elemen-elemen ini. Untuk menjaga kesehatan tubuh, menyeimbangkan empat elemen utama ini menjadi sangat penting. Seimbang artinya tubuh yang sehat, tidak seimbang berarti tubuh yang sakit. Menjaga dan mempertahankan empat elemen utama ini bergantung pada banyak faktor, seperti: keadaan mental dan emosional kita, sebuah cuaca yang sesuai, makanan yang sehat, udara dan air yang bersih, dan juga timbunan *kamma* lampau yang telah dikumpulkan selama masa yang tak terhingga.

## IV. Delapan Jenis Bentuk Materi Membentuk Kelompok Serangkaian-Delapan-Murni

Ada 28 jenis materi secara keseluruhan, yaitu: empat elemen utama dan 24 jenis materi yang merupakan turunan dari empat elemen utama. Dari 24 jenis materi ini, ada empat jenis yang terbuat dari materi, beserta empat elemen utama, yang membentuk apa yang dikenal sebagai sebuah partikel delapan-rangkap, atau *kalāpa* serangkaian-delapan-murni. Serangkaian-delapan-materi murni,

terdiri dari: 1) elemen tanah, 2) elemen air, 3) elemen api, 4) elemen udara, 5) warna, 6) aroma 7) rasa, 8) intisari nutrisi. Kedelapan materi ini tidak terpisahkan. Mereka muncul dan lenyap bersama. *Kalāpa* serangkaian-delapan adalah bagian mendasar dari materi tidak bergerak dan sejumlah persentase tubuh semua makhluk-makhluk hidup terbuat dari serangkaian delapan materi ini.

Karena kita telah membahas ke delapan jenis materi awal ini, maka sekarang, marilah kita menyelidiki seluruh 28 materi. 28 jenis materi bisa dibagi menjadi 18 materi berbentuk konkrit, dan 10 materi yang berbentuk non-konkrit.

**Tabel 8 :**

| 28 Jenis Materi | |
|---|---|
| **Materi Yang Nyata Bentuknya (18)** | **Materi Tidak Nyata Bentuknya (10)**<br>(Bentuk-bentuk ini melengkapi 18 jenis Materi Berbentuk konkrit yg disebutkan sebelumnya) |
| I. Empat Elemen Utama<br>1) Elemen Tanah<br>2) Elemen Air<br>3) Elemen Api<br>4) Elemen Udara<br>II. Fenomena-pengindera<br>I. Pengindera mata<br>II. Pengindera telinga<br>III. Pengindera hidung<br>IV. Pengindera lidah<br>V. Pengindera tubuh<br>III. Fenomena Objek<br>VI. Objek Yang Kelihatan (warna)<br>VII. Objek-Suara<br>VIII. Objek-aroma<br>IX. Objek-pengecapan<br>• (Objek-sentuhan [dapat diraba]adalah 3 elemen bumi, api dan udara)<br>IV. Fenomena-jenis-kelamin<br>X. Sifat Feminin<br>XI. Sifat Maskulin<br>V. Fenomena-jantung<br>XII. Landasan-jantung<br>VI. Fenomena-hidup<br>XIII. Daya-hidup<br>VII. Fenomena-nutrisi<br>XIV. Nutrimen | I. Fenomena Yang Berbatas<br>XV. Elemen ruang<br>II. Fenomena-komunikasi<br>XVI. Isyarat-jasmani<br>XVII. Isyarat-verbal<br>III. Fenomena Yang Bermutasi<br>XVIII. Ringan<br>XIX. Lentur<br>XX. Adaptif<br>(ditambah kedua isyarat)<br>IV. Karakteristik Materi<br>XXI. Berproduksi<br>XXII. Keberlangsungan atau Kontinuitas<br>XXIII. Pelapukan<br>XXIV. Ketidak-kekalan |

## V. 18 Jenis Materi Yang Nyata Bentuknya (Konkrit)

18 Jenis materi ini disebut materi yang berbentuk konkrit sebab mereka memiliki karakteristik-karakteristik bawaan atau intrinsik, yang menjadikan mereka objek-objek yang sesuai untuk perenungan oleh kebijaksanaan. Materi-materi ini terbagi menjadi delapan kelompok, yaitu: 1) Empat elemen-elemen utama, 2) Lima fenomena-pengindera, 3) Empat fenomena objek, 4) Dua fenomena-jenis-kelamin, 5) Satu fenomena-jantung, 6) Satu fenomena-hidup, dan 7) Satu fenomena-nutrisi.

### 1. Empat Elemen-elemen Utama

(seperti yang sudah dibahas di atas)

### 2. Lima Fenomena-pengindera

Ada lima bagian transparan dari organ-organ indera. Istilah "transparan" memberikan penekanan pada porsi *sensitif* dari organ-organ indera yang sebenarnya menerima stimulasi eksternal. Beberapa *kalāpa* di dalam setiap organ-organ indera fisik kita berisi fenomena-pengindera fenomena-pengindera yang bisa menerima data-data dari objek-objek indera yang bersangkutan yang sudah disensor, seperti: Pengindera-mata, Pengindera-telinga, Pengindera-hidung, Pengindera-lidah, dan Pengindera-tubuh.

a. Pengindera-mata menggunakan sebuah objek yang terlihat atau warna sebagai objeknya. Apa yang kita sebut sebagai "mata" secara konvensional adalah gabungan beragam fenomena materi. Di antara beragam fenomena materi ini, yang paling menonjol adalah pengindera-mata, yang terbuat dari empat elemen-

elemen utama. Pengindera-mata mencatat cahaya dan karenanya berfungsi sebagai landasan fisik bagi kesadaran mata[1]. Pengindera mata ditemukan di dalam *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-mata atau *kalāpa 10* rangkap, dan merupakan transparansi atau fenomena-pengindera dari empat elemen di *kalāpa* yang sama.

*Kalāpa serangkaian-sepuluh-indera-mata*

- Unsur Tanah
- Air
- Api
- Angin
- Warna
- Bau-bauan
- Cita rasa
- Intisari Nutrisi
- Daya Hidup
- Sensitifitas Mata

Meditator dengan konsentrasi yang memadai, mengetahui dan memahami bahwa sewaktu memahami *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-mata di sekitar mata, objek warna secara terus-menerus membentur pengindera-mata, sehingga memunculkan kesadaran mata.

b. Pengindera-telinga menggunakan suara sebagai objeknya. Pengindera-telinga adalah substansi sensitif yang ditemukan di dalam telinga bagian dalam yang mencatat suara, dan karenanya berfungsi sebagai landasan fisik bagi kesadaran telinga. Benturan sebuah objek suara ke pengindera telinga akan membangkitkan kesadaran telinga. Pengindera telinga ada di *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-telinga, dan merupakan transparansi atau fenomena-pengindera dari empat elemen di *kalāpa* yang sama.

*Kalāpa serangkaian-sepuluh-indera-telinga*

- Unsur Tanah
- Air
- Api
- Angin
- Warna
- Bau-bauan
- Cita rasa
- Intisari Nutrisi
- Daya Hidup
- Sensitifitas Telinga

1 Kesadaran mata hanya melihat warna, bukan format dan bentuk dari objek *visible*. Begitu juga dengan kesadaran-telinga hanya mendengar suara, tetapi tidak tahu arti dari suara.

c. Pengindera-hidung menggunakan aroma sebagai objeknya. Pengindera-hidung adalah substansi sensitif yang ditemukan di dalam hidung yang mencatat aroma dan karenanya berfungsi sebagai landasan fisik bagi kesadaran hidung. Benturan sebuah objek-aroma dengan pengindera-hidung akan membangkitkan kesadaran hidung. Pengindera-hidung ada di *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-hidung, dan ini adalah transparansi dari empat elemen di *kalāpa* yang sama.

*Kalāpa serangkaian-sepuluh-indera-hidung*

- Unsur Tanah
- Air
- Api
- Angin
- Warna
- Bau-bauan
- Cita rasa
- Intisari Nutrisi
- Daya Hidup
- Sensitifitas Hidung

d. Pengindera-lidah menggunakan cita rasa sebagai objeknya. Pengindera-lidah adalah substansi sensitif yang menyebar di lidah dan yang mencatat cita rasa dan karenanya berfungsi sebagai landasan fisik bagi kesadaran lidah. Benturan antara sebuah objek-pengecapan dengan pengindera-lidah akan membangkitkan kesadaran lidah. Pengindera lidah ada di *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-lidah, dan ini merupakan transparansi dari empat elemen di *kalāpa* yang sama.

*Kalāpa serangkaian-sepuluh-indera-lidah*

- Unsur Tanah
- Air
- Api
- Angin
- Warna
- Bau-bauan
- Cita rasa
- Intisari Nutrisi
- Daya Hidup
- Sensitifitas Lidah

e. Pengindera-tubuh mengguna-kan yang berbentuk atau sentuhan yang terdiri dari elemen-elemen tanah, api, dan udara sebagai objeknya. Ini adalah substansi sensitif yang meliputi seluruh tubuh, yang mencatat sentuhan objek-objek yang berbentuk,

dan karenanya berfungsi sebagai landasan fisik bagi kesadaran tubuh. Benturan antara sebuah objek yang berbentuk dengan pengindera-tubuh akan membangkitkan kesadaran tubuh. Pengindera tubuh ada di *kalāpa* serangkaian-sepuluh-indera-tubuh di seluruh tubuh. Ini adalah transparansi dari empat elemen di *kalāpa-kalāpa* tersebut.

*Kalāpa serangkaian-sepuluh-indera-tubuh*

Karakteristik yang umum dari ke lima fenomena-pengindera ini adalah kepekaan dari sebuah landasan-pengindera tertentu terhadap objek-objek terkaitnya (contohnya, pengindera-mata peka terhadap warna, pengindera-telinga peka terhadap suara, dll). Kita terlahir dengan fenomena-pengindera-fenomena-pengindera ini sebagai akibat dari *kamma* lampau kita, yang muncul dari nafsu-nafsu keinginan kita untuk melihat, mendengar, mencium, merasakan dan menyentuh objek-objek yang diterima melalui indera-indera kita. Kelima jenis kesadaran indera ini muncul bergantung pada kelima fenomena-pengindera masing-masing. Pada saat beragam warna dan cahaya membentur pengindera mata, maka kesadarannya disebut kesadaran mata, yang melihat objek-objek yang terlihat, muncul dan lenyap. Kemunculan objek yang terlihat, landasan indera-mata, dan kesadaran yang terjadi secara bersamaan ini, disebut kontak. Kontak ini membangkitkan proses kognitif pintu-mata. Ini kemudian diikuti oleh banyak sekali proses-proses kognitif pintu-batin, untuk menangkap objek yang terlihat dengan lebih jelas lagi. Demikian juga prosesnya untuk indera-telinga, hidung, lidah, dan tubuh.

### 3. Lima Objek-objek Indera-Tubuh

Ada lima materi yang merupakan objek-objek-indera, yaitu: objek-objek yang terlihat (warna-warna), suara-suara, aroma, cita rasa, dan yang berbentuk. Objek yang terlihat digambarkan di *Vibhaṅga II* sebagai "fenomena yang terbentuk dari empat elemen-elemen dan muncul sebagai warna, dan sebagainya." Apa yang dilihat oleh persepsi visual oleh kesadaran mata adalah warna-warna dan perbedaan-perbedaan cahaya (seperti bayangan, arsiran).

Objek-objek yang terlihat adalah tiga elemen-elemen tanah, api dan udara. Mereka bisa dirasakan sebagai panas, dingin, keras, lembut, tekanan, getaran, dan mendukung. Elemen air tidak termasuk disini sebab elemen ini tidak bisa dirasakan dengan sentuhan[2]. Kelima objek indera ini memiliki karakteristik benturan terhadap masing-masing landasan indera-inderanya, sehingga dengan demikian berfungsi sebagai objek-objek dari ke lima jenis kesadaran indera.

Seseorang seharusnya tidak berpikir bahwa lima objek-objek indera ini hanya eksis secara eksternal, karena mereka juga bisa ditemukan di dalam tubuh. Contohnya, pada saat seorang meditator mengamati empat elemen-elemen di cairan empedu secara internal, maka sebuah rasa pahit mungkin akan muncul. Demikian pula, pada saat mengamati bau tubuh seseorang secara internal, maka sebuah bau yang busuk mungkin akan menjadi jelas tercium.

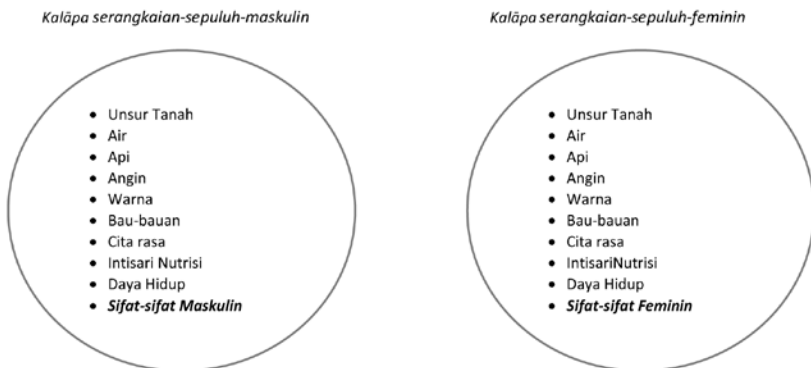
### 4. Intisari Nutrisi (*Ojā*)

Intisari Nutrisi ada di setiap *kalāpa* serangkaian-delapan-murni. Intisari Nutrisi adalah substansi nutrisi yang terkandung di dalam makanan yang layak dimakan, yang mempertahankan perkembangan

2 Menurut *Abhidhamma*, elemen-air tidak dapat dialami oleh sentuhan tetapi oleh batin.

materi baru di dalam tubuh. Intisari nutrisi di setiap *kalāpa*, setelah didukung oleh api pencernaan tubuh, lagi dan lagi, maka akan membantu pembentukan *kalāpa-kalāpa* baru. Dengan cara ini, makanan yang dimakan dalam satu hari bisa mempertahankan tubuh selama tujuh hari.

## 5. Fenomena-jenis-kelamin (*Bhāvarūpa*)

Ada dua jenis fenomena-jenis-kelamin, yaitu: sifat-sifat feminin dan sifat-sifat maskulin. Sifat-sifat feminin adalah karakteristik dari seksual perempuan. Manifestasinya adalah melalui simbol-simbol, tanda-tanda, tata-cara perilaku, struktur tubuh, suara dan seterusnya dari perwujudan-perwujudan perempuan, dalam mana kita tahu bahwa, "Ini adalah perempuan". Hal-hal ini ditemukan di dalam sosok seorang perempuan (kadang-kadang ditemukan di sosok seorang waria atau *hermaphrodite*).

Sifat-sifat maskulin adalah karakteristik dari seksual laki-laki. Manifestasinya adalah melalui simbol-simbol, tanda-tanda, tata cara perilaku, struktur tubuh, dan seterusnya perwujudan-perwujudan laki-laki, dalam mana kita tahu bahwa, "Ini adalah laki-laki." Hal-hal ini ditemukan di sosok seorang laki-laki (kadang-kadang ditemukan di

sosok seorang waria atau *hermaphrodite*).

Serangkaian-delapan-elemen-elemen-materi-yang-tak terpi-sahkan, ditambah dengan daya-hidup dan fenomena-jenis-kelamin, akan membentuk apakah *kalāpa* serangkaian-sepuluh-maskulin ataukah -feminin. *Kalāpa- kalāpa* ini menyebar ke seluruh tubuh seorang laki-laki ataupun seorang perempuan, dan menjadi sebab dari perbedaan mencolok di antara mereka.

**6. Landasan-jantung (*hadayavatthu*)**

Serangkaian-delapan-elemen-elemen-materi-yang-tak terpi-sahkan, ditambah dengan daya-hidup dan landasan-jantung, membentuk *kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung. Banyak sekali *kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung yang ditemu-kan di dalam darah di dalam organ jantung, tetapi bukannya organ jantung itu sendiri. Mereka adalah pendukung atau menjadi landasan semua kesadaran dengan pengecualian lima jenis kesadaran indera. Seperti semua *kalāpa-kalāpa*, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung, muncul dan lenyap dengan kecepatan yang luar biasa cepatnya.

*Kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung

**7. Daya-hidup**

Delapan jenis materi-yang-tak-terpisahkan dan daya-hidup membentuk *kalāpa* serangkaian-sembilan-daya-hidup atau partikel

sembilan-rangkap. Sama halnya dengan adanya kekuatan vital di dalam faktor-faktor mental, demikian juga ada sebuah kekuatan vital di dalam materi makhluk-makhluk hidup yang disebut daya-hidup. Daya ini berfungsi melindungi, ibarat air di kolam yang mempertahankan kehidupan tanaman teratai dan mencegahnya mengering. Daya-hidup ini memiliki karakteristik mempertahankan semua materi yang ko-eksis di dalam sebuah *kalāpa* tunggal.

*Kalāpa* serangkaian-sembilan-daya-hidup

Daya-hidup mempertahankan atau menyimpan materi yang diproduksi-oleh-*kamma* saja, seperti serangkaian-sepuluh-indera-mata, -telinga, -hidung, -lidah, -tubuh, -seksual dan *kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung. Kehidupan suatu makhluk dipertahankan oleh daya-hidup yang diproduksi-oleh-*kamma* ini. Kalau daya-hidup ini diputus, kita katakan suatu makhluk "mati", dan tubuhnya menjadi mayat.

Asal muasal lima fenomena-pengindera, fenomena-jenis-kelamin, landasan-jantung, dan daya-hidup adalah disebabkan *kamma* yang dilakukan di kehidupan-kehidupan lampau. Jadi, kalau mata, telinga, hidung, tubuh, atau wajah kita tidak terbentuk dengan proporsi yang sesuai, maka ini dikarenakan *kamma* lampau kita yang buruk. Sehingga, tidak ada Tuhan yang menggunakan kehebatannya menciptakan beragam bentuk makhluk-makhluk. *Kamma* muncul di keadaan-keadaan dalam kehidupan-kehidupan lampau, dan akibat-akibatnya dialami di kehidupan-kehidupan berikutnya.

Kesimpulannya, ke-18 jenis materi yang berbentuk nyata ini memiliki

kemiripan karakteristik-karakteristik, sebagai berikut:

1. Mereka masing-masing memiliki sifat alamiah bawaan/intrinsik (*sabhāvarūpa*), seperti panas di dalam kasus elemen api, keras di dalam kasus elemen tanah, dan seterusnya;
2. Mereka masing-masing memiliki tiga karakteristik umum yaitu tidak kekal, ketidakpuasan, dan tanpa-diri (*salakkhaṇarūpa*);
3. Mereka semua diproduksi langsung oleh kondisi-kondisi, seperti *kamma*, kesadaran, temperatur, dan nutrimen (*nipphannarūpa*);
4. Mereka semua akan berubah dan tunduk pada perubahan konstan (*rūparūpa*);
5. Mereka semua bisa dipahami dengan kebijaksanaan-pandangan-terang (*sammasanarūpa*).

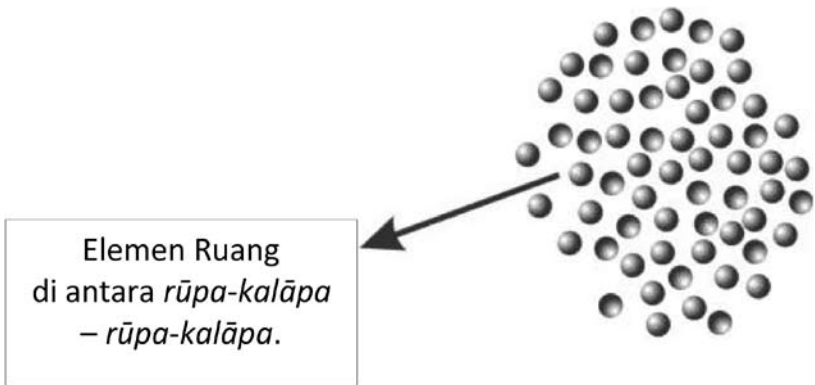
## VI. 10 Jenis Materi Yang Tidak Nyata Bentuknya (Non-konkrit)

Sepuluh jenis materi yang berbentuk non-konkrit, disebut begitu karena mereka tidak muncul langsung dari empat sebab-sebab utama materi, yaitu *kamma*, kesadaran, temperatur, dan nutrimen. Mereka sekedar pelengkap-pelengkap materi yang berbentuk konkrit. Karena itu, mereka tidak dikelompokkan sebagai realitas-realitas mutlak, dan tidak bisa dijadikan objek meditasi *vipassanā*.

Mereka dibagi ke dalam empat kelompok, yaitu:

### 1. Elemen ruang (*ākāsadhātu*)

Elemen ruang adalah ruangan yang membatasi atau memisahkan *rūpakalāpa*. Seperti halnya di antara telur-telur yang dirapatkan di dalam sebuah keranjang, masih terdapat ruang-ruang

kosong, demikian juga halnya di dalam tubuh kita. Di dalam tubuh ini, ada banyak sekali bentuk-bentuk *rūpakalāpa*, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-mata, *kalāpa* serangkaian-sembilan-daya-hidup, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-tubuh, dan seterusnya. Jadi, bagaimana kita bisa membedakan mereka? Cara membedakannya adalah melalui ruang di antara mereka. Ruang-ruang inilah yang memungkinkan kita untuk membedakan antara satu partikel dengan partikel lainnya.

Di dalam gumpalan batu, logam, batu-batu karang, emas dan sejenisnya, terdapat partikel materi yang tidak terhitung jumlahnya. Setiap partikel dipisahkan oleh elemen-ruang. Disebabkan oleh elemen-ruang inilah maka gumpalan batu dan logam bisa pecah atau patah berkeping-keping.

**2. Fenomena-komunikasi**

Ada dua sarana komunikasi, yaitu secara jasmani dan secara verbal.

a. Isyarat-jasmani, yaitu: melalui gerakan tubuh seperti menganggukkan kepala, membengkokkan lengan, menggerakkan tangan, ke depan dan ke belakang, kita mengungkapkan niat kita kepada orang-orang lain. Contohnya, pada saat kita ingin

mendekat ke seseorang, maka ada banyak *rūpakalāpa* yang disebut materi-yang-diproduksi-oleh-kesadaran, yang diciptakan. Elemen udara di tiap-tiap *kalāpa* yang diproduksi oleh kesadaran, muncul berbarengan, satu demi satu, menyebabkan materi bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya. Dengan demikian tubuh bergerak maju, dan niat-niat fisik kita jadi terungkapkan.

b. Isyarat-verbal, yaitu: pada saat kita berniat untuk berbicara, ada banyak *kalāpa* yang tercipta dari kesadaran, muncul dan menyebar ke seluruh tubuh. Elemen tanah di dalam *kalāpa-kalāpa* yang tercipta dari kesadaran mencapai tenggorokan dimana mereka bertabrakan dengan elemen tanah dari *kalāpa-kalāpa* yang tercipta dari kesadaran yang sudah ada di tenggorokan. Ini menyebabkan terjadinya suara, dan niat-niat verbal kita jadi terungkapkan.[3]

### 3. Fenomena Materi Bermutasi

Kategori ini berupa model-model khusus dari materi yang berbentuk konkrit. Kategori ini meliputi dua jenis sarana komunikasi yang barusan kita bahas, dan tiga fenomena lainnya, yaitu ringan, lentur, dan adaptif.

Ringan mempunyai kemampuan untuk mencegah gangguan apapun yang memberatkan materi atau mengeluarkan beban berat dari materi kalau sudah ada di dalamnya. Lentur mempunyai kemampuan untuk mengeluarkan kekakuan di dalam materi. Dan, adaptif mampu mengeluarkan ketidakberdayagunaan dari dalam materi. Ketiga fenomena ini harus muncul bersamaan.

3 Silahkan lihat bagian materi-dihasilkan-oleh-kesadaran untuk penjelasan lebih lanjut.

Pada saat salah satu dari empat elemen utama relatif tidak seimbang dengan tiga elemen utama lainnya, di dalam salah satu bagian tubuh, maka bagian tubuh tersebut cenderung menjadi berat dan serba salah, tidak fleksibel dan tidak berdaya dalam pergerakannya. Hal ini bisa terjadi disebabkan cuaca, makanan atau *mood*. Kalau keempat elemen itu seimbang, maka fenomena ringan, lentur, dan adaptif mengeluarkan keletihan, kekakuan, dan ketidakberdayagunaan dari materi. Ini memungkinkan tubuh kita untuk berfungsi dengan lebih efisien. Kita pun bisa menikmati kesehatan yang lebih baik dan sebagai akibatnya menunjukkan penampilan yang lebih menyenangkan.

### 4. Empat Karakteristik Materi

Ada empat karakteristik yang menjelaskan tentang umur materi, yaitu: produksi, kontinuitas, pelapukan dan ketidak-kekalan.

Produksi adalah kemunculan awal materi di dalam proses materinya, sementara kontinuitas adalah kemunculan yang berulang-ulang dari materi di proses materi yang sama. Sesungguhnyalah, produksi dan kontinuitas adalah bagian dari proses yang sama, yang diistilahkan dengan "kelahiran materi". Pelapukan adalah proses matangnya, dimana diibaratkan seperti matahari yang melewati batas tertinggi cakrawala, pada akhirnya tertelan kegelapan. Dan, ketidakkekalan adalah buyarnya dan pemutusan terakhir dari materi tersebut. Karena itu, di tahapan realitas mutlak, setiap materi akan melewati tiga tahap, yaitu: munculnya atau kelahirannya, berlangsungnya atau pelapukan, dan lewatnya atau ketidakkekalan.

Kita sekarang sudah membahas secara total 10 jenis materi yang berbentuk non-konkrit, termasuk di dalamnya: satu elemen ruang, dua elemen sarana komunikasi, tiga elemen yang bermutasi,

dan empat karakteristik materi.

Materi tidak bisa dijelaskan sebagai berguna ataupun tidak-berguna, karena istilah seperti itu hanya bisa diterapkan terhadap fenomena batin. Tidak seperti kesadaran-kesadaran individual yang hanya bisa muncul sekali dalam setiap kesempatan, banyak partikel-partikel materi yang bisa muncul bersamaan di dalam tubuh kita. Kalau kita memusatkan perhatian pada empat elemen-elemen di tubuh kita melalui latihan meditasi elemen-elemen, maka kita sendiri akan menyadari bahwa tubuh ini hanyalah sekumpulan *rūpakalāpa*, yang muncul dan lenyap dengan kecepatan yang luar biasa tingginya.

Setiap *rūpakalāpa* begitu singkatnya sehingga tak terlihat dengan mata biasa. Bahkan satu partikel debu yang paling halus pun masih merupakan sekumpulan dari banyak *rūpakalāpa*. Bakteri, yang terdiri dari banyak *rūpakalāpa*, hanya bisa dilihat dengan menggunakan mikroskop. Namun demikian, batin yang terlatih baik dalam meditasi, bukan saja bisa mengamati dan memahami satu individu *rūpakalāpa*, tetapi juga bisa mengamati dan memahami elemen-elemen individual yang membentuk setiap *kalāpa*.

## VII. Pengelompokkan Materi

Semua materi dibagi menjadi beragam kategori sebagai berikut:

1. **Tanpa-Akar**, yaitu: Tidak seperti kesadaran, materi adalah tanpa-akar. Dan, tidak terkait dengan akar yang berguna ataupun yang tidak-berguna apapun.
2. **Terkondisi**, yaitu: Semua materi muncul diciptakan oleh empat sebab-sebab (seperti yang dibahas di bawah ini).
3. **Terkotori**, yaitu: Materi bisa dibuat menjadi objek kekotoran-kekotoran batin. Contohnya, pengindera mata bisa menjadi

sarana-sarana kemelekatan melalui nafsu keinginan dan pandangan salah tentang diri.

4. **Duniawi**, yaitu: Tidak seperti kesadaran adi-duniawi, maka tidak ada materi yang melampaui dunia yang terdiri dari lima agregat yang menjadi objek kemelekatan.
5. **Terkait Lingkup-Indera**, yaitu: Materi secara alamiahnya terkait dengan lingkup-indera, sebab materi merupakan objek nafsu keinginan sensual.
6. **Tanpa objek**, yaitu: Materi tidak bisa mengetahui sebuah objek seperti yang dilakukan kesadaran.
7. **Tidak bisa dicabut**, yaitu: Materi, tidak seperti kekotoran-kekotoran batin, tidak bisa dicabut oleh empat pengetahuan jalan adi-duniawi.

## VIII. Asal Muasal Materi

Materi diproduksi oleh empat sebab, yaitu: 1) *kamma*, 2) kesadaran, 3) temperatur atau api, dan 4) nutrisi.

### *1. Kamma*

Misalkan dalam suatu kehidupan lampau, dikarenakan nafsu keinginan untuk eksis secara berkelanjutan, maka seseorang menjalani moralitas dengan tujuan agar terlahir lagi sebagai seorang perempuan yang cantik dan menarik. Pada saat *kamma*-nya matang dan menghasilkan akibat-akibatnya, maka keinginan orang itu akan terpenuhi. Di momen kehamilannya *kalāpa* serangkaian-sepuluh-tubuh, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung, dan *kalāpa* serangkaian-sepuluh-sifat-feminin, yang membentuk embrio, muncul. Kemunculan dari tiga jenis *kalāpa* ini disebut "produksi", sementara setelah berkembangnya daya-hidup, kemunculan berikutnya dari semua ini dan materi-materi lainnya, disebut "kontinuitas". *Kalāpa*

serangkaian-sepuluh-landasan-jantung, berfungsi sebagai landasan bagi kesadaran yang terkait kelahiran kembali, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-sifat-feminin muncul disebabkan nafsu keinginan menjadi seorang perempuan. Keduanya adalah akibat *kamma* lampau.

*Kalāpa* serangkaian-sepuluh-mata, -telinga, -hidung, dan -lidah muncul secara perlahan-lahan. Keempat *kalāpa* ini juga diproduksi oleh *kamma*, terlahir dari nafsu keinginan untuk melihat, mendengar, mencium, merasakan, dan menyentuh. Makhluk-makhluk yang terlahir buta dan tuli, itu disebabkan tidak adanya *kalāpa* sserangkaian-sepuluh-mata dan -telinga, sebagai akibat berbuahnya *kamma* lampau yang buruk.

Karena itu, dikatakan bahwa delapan elemen-elemen yang tak terpisahkan, lima jenis fenomena-pengindera, fenomena-jenis-kelamin, dan landasan-jantung, diproduksi oleh *kamma*.

*Kamma* menentukan jenis kelamin, umur kehidupan, kesehatan, temperamen, dan penampilan fisik seorang manusia, sesuai dengan tindakan-tindakan yang dilakukannya di masa lampau. Di dalam *Cūlakammavibhaṅga Sutta*, tentang: "*Pembahasan Singkat tentang Kamma*" (MN 135), Buddha menyatakan:

- Membunuh mengakibatkan seseorang berumur pendek, sementara mengendalikan diri dari pembunuhan, mengakibatkan berumur panjang;
- Kekejaman berakibat menderita berbagai macam penyakit, sementara kebaikan hati berakibat mendapatkan kesehatan;
- Kemarahan merampas kecantikan seseorang, sementara kesabaran menambah kecantikan seseorang.

Bahkan di antara binatang-binatang, perbedaan-perbedaan spesies, penampilan, ukuran, kekuatan, dan lainnya, semua disebabkan *kamma* lampau.

Seperti yang sering dijelaskan oleh Buddha, sebab langsung dari kelahiran kembali adalah *kamma*. Tetapi, agar akibatnya bisa terwujud, tetap dibutuhkan adanya nafsu keinginan. Karena itu, semua *kamma* yang dihasilkan oleh materi yang disebutkan di atas, memiliki nafsu keinginan sebagai akarnya. Ini mengindikasikan Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, yang menekankan bahwa, "nafsu keinginanlah yang menuntun ke kelahiran kembali."

**2. Kesadaran**

Setiap kesadaran yang bergantung pada landasan-jantung, mampu untuk menghasilkan *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran. Contohnya, pada saat kita mau mengucapkan sesuatu, kalau kita mengamati landasan-jantung, maka kita akan melihat bahwa jutaan *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan-murni diciptakan dan menyebar ke seluruh tubuh, dipicu oleh niat kita untuk berucap. Ada banyak *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari *kamma* ditemukan di dalam tenggorokan. Kalau kita mengamati partikel-partikel ini, kita bisa melihat bahwa mereka berisi paling sedikit delapan elemen-elemen yang tak terpisahkan. Pada saat *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran mencapai tenggorokan, elemen tanah di dalam *kalāpa* yang terlahir dari kesadaran membentur elemen tanah di *kalāpa* yang terlahir dari *kamma*, sehingga menghasilkan suara. Ini adalah isyarat-verbal. Ini seperti halnya kita mengetuk pintu. Disebabkan benturan elemen tanah di tangan kita atas elemen tanah di pintu, maka terciptalah suara.

Dengan cara yang sama, pada saat kita berniat bersalaman dengan seorang teman, kehendak kita menghasilkan banyak sekali *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran, yang tersebar ke seluruh tubuh. Elemen udara di dalam *kalāpa* yang terlahir dari kesadaran menyebabkan tangan bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Ini

adalah isyarat-jasmani.

Contoh lain dari materi yang terlahir dari kesadaran adalah pada waktu kita sedang marah. Pada saat itu, ada banyak sekali *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan yang terlahir dari kesadaran diproduksi dan menyebar ke seluruh tubuh. Karena kemarahan ini, maka elemen api di *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran menjadi penentunya. Elemen api ini memanaskan seluruh tubuh, dan mengakibatkan denyut jantung meningkat, wajah memerah, dan nafas menjadi lebih berat dan kasar. Kalau elemen apinya terlalu berlebihan, maka elemen udara juga menjadi aktif, sehingga mengakibatkan tubuh bergoyang dan bergetar. Pada saat-saat seperti itu, kita merasa sangat buruk, seolah-olah kita sedang dihukum oleh mental kita yang tidak terlatih. Banyak orang mengalami serangan jantung di saat seperti ini.

Kita akhirnya melihat bagaimana keadaan-keadaan mental atau batin kita sangat mempengaruhi tubuh. Depresi, kegelisahan, ketakutan, dan kebencian menghasilkan materi yang tidak sehat di tubuh kita, yang bisa menyebabkan kita sakit. Pada Sutra Dalam dari Kaisar Kuning (*Huangdi Neijing*), sebuah kitab Cina kuno yang dianggap sebagai sumber doktrin yang mendasar bagi ilmu pengobatan Cina selama lebih dari dua abad, menarik kesimpulan yang sama, yaitu: sebagian besar penyakit datang dari pikiran. Maka, lepaskanlah emosi-emosi negatif demi kesehatan diri anda.

Pada sisi lain, kalau kita memelihara pikiran-pikiran yang berguna, seperti cinta kasih, kepuasan, kejujuran, welas asih, pemaafan, dan berterima kasih, maka kesadaran-kesadaran superior ini, kalau dikembangkan lebih jauh, akan menghasilkan banyak sekali *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran yang murni dan cemerlang di seluruh tubuh, dan elemen warna dalam tiap-tiap *kalāpa* juga menjadi cemerlang. Pada saat banyak sekali *kalāpa-kalāpa* yang sangat terang muncul secara simultan ataupun secara

suksesi di dalam tubuh, maka elemen warna akan bermanifestasi sebagai cahaya. Seseorang mungkin melihat cahaya di dalam tubuhnya. Bentuk-bentuk materi superior ini menyembuhkan tubuh dan mendatangkan kesehatan yang baik, penampilan yang berseri-seri, dan keringanan tubuh dan mental.

Seorang periset Jepang yang terkenal, Masaru Emoto[4], di dalam penyelidikannya atas air, mendemonstrasikan konsekuensi-konsekuensi langsung dari pikiran-pikiran yang menghancurkan atas formasi kristal-kristal air. Dia mendapatkan bahwa pikiran-pikiran yang membangun, seperti cinta kasih dan penghargaan memiliki efek yang berlawanan, membentuk struktur-struktur simetris yang indah. Hasil kerjanya menunjukkan bahwa pikiran-pikiran kita bisa mempengaruhi materi secara langsung, tidak saja di dalam tubuh kita yang sebagian besar terdiri dari air, tetapi juga di luar tubuh-tubuh kita.

Kalau kita menyelidiki apa yang sedang terjadi di dunia sekarang ini, kita barangkali akan menjadi yakin terhadap kemungkinan-kemungkinan yang menakutkan bahwa pikiran-pikiran kolektif kita dan tindakan-tindakan kolektif kita sedang mempengaruhi keseimbangan dan ritme alam yang normal. Kekacauan cuaca, pemanasan global, dan bencana-bencana alam yang terjadi berulang-ulang, sebagian disebabkan oleh ketidak-seimbangan empat elemen yang muncul dari pikiran-pikiran-salah kita sendiri.

Seorang *bhikkhu* Burma yang terpelajar dan terkenal di abad 19, Ledi Sayādaw, mengatakan di dalam *Panduan Hukum Kosmik* (*Niyāma Dīpanī*), disebutkan bahwa *kamma* dapat dikelompokkan dalam dua cara, yaitu sebagai *kamma* yang berpengaruh hanya pada diri kita sendiri, dan *kamma* yang "melampaui" batasan-batasannya sehingga berpengaruh pada orang-orang lain (bahkan benda-benda

4 The Hidden Message in Water (Pesan-Pesan Tersembunyi dalam Air) karangan Masaru Emoto

tak bergerak). Sesungguhnya, dia menyatakan, "Pada saat orang-orang menjadi sangat korup di dalam pikiran dan tindakannya, maka semua tindakan *kamma* mereka yang berlebihan itu akan merangsek mulai dari bumi yang luas ini sampai ke orbit bulan, matahari, bintang-bintang, menentang bahkan alam ruangan dan semua dunia pepohonan organik, dan sebagainya."[5]

Buddha juga mengatakan, "*Pada waktu itu, para bhikkhu, dikarenakan raja-raja berlaku tidak lurus, para menteri, para brahma, para perumah tangga, dan orang-orang desapun juga berlaku tidak lurus. Dengan terjadinya ini, maka bulan, bintang-bintang, dan matahari bergerak keluar dari orbitnya; siang dan malam, berbulan-bulan, dan setengah bulanan, bermusim-musim dan bertahun-tahun di luar normalnya; udara bertiup salah arahnya, salah musimnya, tidak ada hujan yang mencukupi yang turun dari langit dan sesuai musimnya, dan hasil bercocok tanam salah musimnya. Orang-orang yang hidup dari hasil bumi seperti itu, menjadi pendek umurnya, lemah dan sakit-sakitan*." (A.N IV)

Kata-kata ini hanyalah sebuah peringatan akan apa yang mungkin datang. Tetapi diharapkan, umat manusia tersadar dari mimpi-mimpi keserakahannya, kebenciannya, dan delusinya sebelum terlambat. Atau, pada akhirnya kita membuat planet ini menjadi zona bencana dimana tidak ada lagi kehidupan seperti yang kita kenal sebelumnya.

Kabar baiknya adalah bahwa kalau kita memperbaiki pikiran-pikiran kita, kata-kata dan tindakan-tindakan kita, semua itu akan mempengaruhi bukan saja diri kita dan orang-orang lain, tetapi juga lingkungan sekitar kita. Contohnya, kalau kita memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih, toleransi, welas asih, kepuasan, dan rasa berterima kasih, dan mengembangkan kualitas-kualitas ini di dalam kehidupan

5 *Niyāma Dīpanī* (Panduan Hukum Kosmik) III

kita sehari-hari, maka kita akan bisa melawan sebagian hal-hal negatif yang menciptakan banyak masalah di dunia ini. Ini akan berdampak menyembuhkan pada semua orang. Buddha terkenal toleransinya dan welas asihnya, dan Buddha menekankan pentingnya mengembangkan kualitas-kualitas ini di dalam kehidupan kita sehari-hari.

Ada satu latihan meditasi, yang diajarkan oleh Buddha, khususnya bisa menyembuhkan hati dan pikiran kita dan berfungsi sebagai sebuah salep yang menyembuhkan hati dan pikiran orang-orang lain. Latihan ini disebut Meditasi Cinta Kasih (*mettā bhāvanā*). Karena dengan meditasi ini, kita memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih kepada orang-orang lain dengan mengharapkan setulus-tulusnya bahwa mereka baik-baik saja, bahagia, dan damai, terbebas dari permusuhan dan semua kekotoran batin lainnya.

Pikiran-pikiran cinta kasih akan memproduksi banyak sekali *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran. Partikel-partikel ini akan mendominasi elemen api. Elemen api itu akan memproduksi banyak sekali generasi-generasi *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari temperatur, baik secara internal maupun eksternal. Ini akan dimanifestasikan sebagai getaran-getaran yang baik atau energi yang memancar dari kita, yang memberikan pengaruh positif atas diri kita sendiri dan juga atas diri orang-orang lain.

Bertahun-tahun yang lalu, sewaktu berada di Malaysia, saya tinggal bersama seorang *bhikkhunī* dan seorang gadis. Gadis ini bersikap kasar terhadap kami tanpa alasan yang jelas, secara terus menerus. Dan saya mulai merasa terganggu dengan kelakuannya. Suatu hari saya merasa harus melakukan sesuatu untuk memperbaiki situasi ini. Mengingat kata-kata Buddha, "Kemarahan tidak bisa diatasi dengan kemarahan", maka saya memutuskan untuk memancarkan cinta kasih terhadap gadis itu.

Dengan memegang citra atau gambaran yang jelas tentang gadis itu di pikiran, saya berulang-ulang dan dengan setulusnya mengirimkan pikiran-pikiran berikut ini selama setengah jam, “Semoga anda baik-baik saja dan bahagia, terbebas darisegala kemarahan. ”Setelah itu, saya kembali ke ruangan saya. Sebelum saya menginjakkan kaki saya ke dalam ruangan, seorang biarawati īyang lain memberitahukan kepada saya bahwa gadis itu telah mempersiapkan dua buah hadiah untuk kami. Sungguh sebuah kejutan! Ini sungguh-sungguh di luar bayangan saya. Gadis itu mempersembahkan kepada saya sebuah hadiah dengan ber-*namaskāra* tiga kali. Dan sejak hari itu, dia menjadi lebih santun, dan kami akhirnya hidup dengan harmonis sampai akhirnya kami berpisah.

Di kesempatan lain, saya terbangun di tengah malam, setelah digigiti banyak sekali semut-semut hitam. Pada saat saya bangun, semut-semut merambat di seluruh tubuh saya. Walaupun semut-semutnya kecil, tetapi gigitannya sungguh-sungguh menyakitkan. Sebagai seorang biarawati, latihan *sīla* saya adalah mengendalikan diri dari pembunuhan makhluk apapun walaupun diserang oleh makhluk tersebut. Jadi, saya berusaha mencomoti semut-semut itu dari tubuh saya tanpa membahayakan mereka. Tetapi, semakin saya berusaha, maka semakin kuat mereka memegangi tubuh saya tampaknya. Kulit saya mulai meradang, dan tanpa tahu apa yang seharusnya saya lakukan, saya memutuskan bahwa cara terbaik mengatasi semut-semut ini adalah dengan memancarkan cinta kasih terhadap mereka.

Betapa terheran-herannya saya, kebanyakan dari semut-semut itu segera berhenti menggigiti. Jelas sekali, bahwa pikiran-pikiran saya memiliki efek yang menenangkan terhadap kelakuan agresif semut-semut itu pada umumnya. Satu atau dua semut yang mungkin merupakan semut-semut yang lamban, masih terus menggigiti saya. Tetapi, saya tidak merasakan lagi rasa sakit karena pikiran saya telah

dipenuhi cinta kasih terhadap mereka. Setelah insiden ini, semut-semut itu masih terus berkeliaran di dalam kamar, tetapi tidak pernah lagi berkeliaran di tubuh saya. Kami telah berbagi ruangan dengan harmonis.

Sepasang penelitian mendadak yang terukur, yang dilakukan di dua rumah sakit yang terpisah di San Fransisco, Amerika, pada tahun 1998, menunjukkan bahwa orang-orang yang didoakan tanpa mereka mengetahuinya, sembuh lebih cepat dan mengalami lebih sedikit komplikasi dibandingkan dengan orang-orang yang tidak didoakan. Mungkin ini sebabnya mengapa guru saya, yang tidak bisa disembuhkan dengan pengobatan medis modern, malah sembuh oleh pelafalan paritta-paritta perlindungan Buddha yang dilakukan oleh seorang *bhikkhu* senior, pada saat guru saya sakit parah beberapa tahun yang lalu.

Orang-orang melaporkan bahwa setelah memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih kepada orang-orang yang mempersulit mereka, hubungan mereka malah kemudian membaik secara dramatis. Mungkin para pengusaha harus lebih menumbuhkan cinta kasih terhadap para pegawai mereka untuk memastikan produktifitas para karyawan yang lebih baik.

Pikiran-pikiran welas asih juga sama efektifnya. Saya teringat dengan jelas sekali dua kejadian dimana saya menderita sakit kepala yang parah. Saya telah mencoba berbagai macam cara untuk mengurangi sakit kepala ini tetapi sia-sia. Akhirnya, saya menggunakan sakit kepala saya sebagai objek meditasi, dan berulang-ulang memancarkan welas asih terhadap semua makhluk yang memiliki kesadaran, sebagai berikut: “Semoga semua makhluk hidup terbebas dari sakit kepala seperti yang saya alami sekarang.” Dalam beberapa menit, sakit kepala saya tiba-tiba hilang. Sungguh menakjubkan! Pendekatan ini jauh lebih efektif dibandingkan obat

penahan rasa sakit. Kita seharusnya tidak meremehkan kekuatan pengembangan pikiran yang berguna.

Tetapi, yang bahkan lebih menarik lagi, adalah penelitian-penelitian yang sama yang dilakukan atas benda-benda tak bergerak. Menurut seorang doktor Amerika, Dr. Larry Dosey, pada saat benih-benih didoakan, maka mereka cenderung bertunas lebih cepat. Kalau benih-benihnya Dossey dan airnya Emoto tahu bagaimana merespon pikiran-pikiran cinta kasih manusia, mengapa tidak dengan makhluk-makhluk hidup?

Pikiran memimpin dunia. Satu-satunya cara efektif untuk memperbaiki dunia ini, untuk menyembuhkan planet kita yang terluka ini, dan menyelamatkan kita dari kehancuran, adalah dengan memancarkan pikiran-pikiran cinta kasih, penghargaan, welas asih, dan berterima kasih terhadap semua makhluk-makhluk hidup, bahkan juga terhadap bumi yang agung ini, yang telah menunjang dan merawat begitu banyak generasi-generasi kehidupan.

### 3. Temperatur atau Api

Setiap partikel materi mengandung elemen api. Elemen api ini, pada saat mencapai fase titik balik, akan mampu menghasilkan sebuah generasi baru *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan yang terlahir dari temperatur. Generasi-generasi baru *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan yang terlahir dari temperatur itu sendiri mengandung elemen api, dan elemen api yang baru ini bisa memproduksi lagi generasi-generasi *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan yang terlahir dari temperatur, baik secara internal maupun eksternal (di dalam maupun di luar tubuh). Ini adalah Hukum Temperatur (*utu niyāma*), yang menjelaskan durasi dari suatu hal.

Secara internal, materi yang terlahir dari temperatur,

mencakup makanan yang belum dicerna, nanah, kotoran, dan air kencing. Materi yang terlahir dari temperatur yang diciptakan secara eksternal, mencakup lautan-lautan, gunung-gunung, batu-batuan, pepohonan, tumbuh-tumbuhan, makanan, pakaian, perhiasan, uang, meja-meja, bangkai-bangkai, dan seterusnya. Elemen api ini sangat dahsyat, contohnya, yang terkandung di dalam sebuah batu, emas, atau logam lainnya. Elemen api ini bisa menghasilkan banyak sekali generasi-generasi materi, yang menuntun pada sebuah durasi yang sangat panjang dari materi-materi jenis ini karena mereka menunjang mereka sendiri selama rentang waktu yang sangat lama.

Tubuh kita terdiri dari materi-materi yang terlahir dari *kamma*, materi-materi yang terlahir dari kesadaran, materi-materi yang terlahir dari temperatur, dan materi-materi yang terlahir dari nutrisi. Setelah kematian, mayat hanya bisa mempertahankan dirinya sebagai materi yang tidak bergerak melalui generasi-generasi baru *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari temperatur. Elemen api di dalam tiap-tiap *kalāpa* memproduksi lagi generasi-generasi baru *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari temperatur, satu demi satu, dan elemen api yang terkandung di dalam mereka, pada akhirnya, memproduksi lagi generasi-generasi selanjutnya. Proses ini terulang lagi, dan terulang lagi sampai akhirnya tenaga dari elemen api melemah dan hanya mampu memproduksi sedikit *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari temperatur. Mayat akhirnya melapuk dan menjadi debu. Pada saat elemen api terhenti total dalam mereproduksi dirinya sendiri, maka bahkan tulang-tulang sekecil partikel debu lenyap dari dunia ini. Fenomena yang kemunculannya terkondisi, selalu ditandai oleh karakteristik-karakteristik ketidakkekalan.

Pada saat seorang meditator mengembangkan perenungan yang kuat atau konsentrasi yang dalam, maka kesadaran seperti itu menghasilkan *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari kesadaran yang terang dan kuat di dalam tubuh (materi yang terlahir dari kesadaran hanya

terjadi di dalam tubuh atau secara internal). Di dalam setiap *kalāpa* yang terlahir dari kesadaran, ada elemen api, yang bisa memproduksi banyak sekali generasi *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan yang terlahir dari temperatur, baik di dalam maupun di luar tubuh. Pada saat banyak sekali *kalāpa-kalāpa* yang sangat terang muncul secara simultan atau secara suksesi di luar tubuh, maka kecemerlangan mereka bermanifestasi sebagai cahaya. Jadi, seorang meditator bisa melihat cahaya secara eksternal. Dengan cahaya yang luar biasa terangnya ini, seseorang bisa melihat hal-hal yang tak terlihat oleh mata biasa. Cahaya in bisa berkelana sampai jauh. Seberapa jauh cahaya ini bisa berkelana, tergantung pada intensitas konsentrasi seseorang. Semakin baik konsentrasinya, maka semakin jauh dan semakin terang penyebaran cahayanya.

Yang Mulia Anuruddha, salah seorang murid agung Buddha, adalah yang paling terkemuka di dalam latihan mata dewa (*dibba cakkhu*). Yang Mulia Anuruddha mampu menyebarkan cahaya melewati seribu sistem-sistem dunia, sehingga memungkinkannya melihat makhluk-makhluk lain di tataran-tataran eksistensi lainnya. Dan, kalau kita bertanya-tanya seberapa besar pengaruh dari cahaya yang dihasilkan oleh pikiran-pikiran yang berguna yang amat sangat kuat ini terhadap orang-orang lain, maka lebih baik kita memahami mengapa Arahat Aṅgulimāla mengatakan bahwa, "seseorang yang tercerahkan sepenuhnya menjadi cahaya bagi dunia."

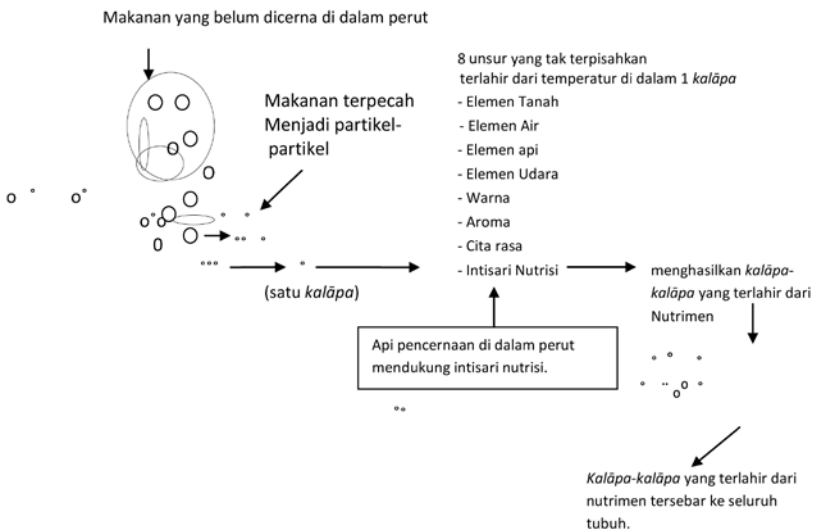
## 4. Nutrimen atau Yang Terkait Nutrisi

Semua makhluk hidup di bumi ini memerlukan sejumlah intisari nutrisi dari sumber di luar tubuhnya dalam rangka mempertahankan tubuh fisik mereka. Pada umumnya, kita menyebutnya makanan dari sumber luar, yang tidak lebih merupakan sebuah gabungan dari partikel-partikel yang terlahir dari temperatur, yang bisa kita bawa

ke dalam tubuh kita dan berasimilasi. Setelah makanan dikunyah dan ditelan, maka intisari nutrisi di dalam *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari temperaturnya, bertemu dengan api pencernaan hasil *kamma* di dalam perut kita. Panas pencernaan adalah elemen api di *kalāpa-kalāpa* serangkaian-sembilan-daya-hidup yang bisa ditemukan di seluruh tubuh, dimana eksis pada yang lebih kuat keberadaannya di perut.

Didukung oleh api pencernaan, maka intisari nutrisi ini mampu menghasilkan generasi-generasi baru *rūpa kalāpa-rūpa kalāpa* yang disebut materi yang terlahir dari nutrimen (*āhāraja rūpa*). *Kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari nutrimen ini tersebar ke seluruh tubuh, menguatkan tubuh dengan intisari nutrisi mereka.

**Tabel 9:**

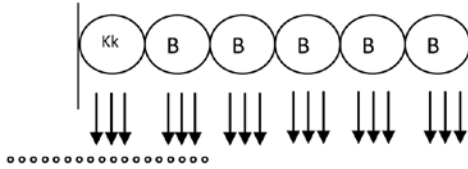
**BAGAIMANA MATERI TERLAHIR DARI NUTRIMEN**

Bagaimana terjadinya hal ini? Generasi-generasi penerus dari intisari nutrisi dari materi yang terlahir dari nutrimen, mendukung intisari nutrisi dari *kalāpa-kalāpa* yang terlahir dari *kamma*, terlahir dari kesadaran, terlahir dari temperatur, dan terlahir dari nutrimen yang sudah ada. Dengan cara ini, intisari nutrisi di dalam makanan yang dimakan dalam satu hari bisa menunjang kelangsungan hidup tubuh ini hingga berhari-hari. Akan tetapi, kalau makanan yang dimakan tidak sesuai dan tidak berguna, maka tubuh kita akan menjadi lemah dan sakit.

## IX. Kelangsungan Materi

### 1. Materi Yang Terlahir Dari *Kamma (kammaja-rūpa)*

*Kalāpa-kalāpa* serangkaian-sepuluh-tubuh yang terlahir dari *kamma*, *kalāpa-kalāpa* serangkaian-sepuluh-jenis-kelamin, dan *kalāpa-kalāpa* serangkaian-sepuluh-landasan-jantung untuk manusia, mulai terbentuk di awal kemunculan sub-momen dari momen kesadaran kelahiran kembali. Materi yang terlahir dari *kamma* terus membentuk tanpa henti-hentinya pada setiap sub momen kemunculan, perubahan, dan kehancuran sepanjang umur kehidupan. Ini menyiratkan bahwa tubuh kita sangat dipengaruhi oleh *kamma* lampau dan *kamma* sekarang.

**Tabel 10:**

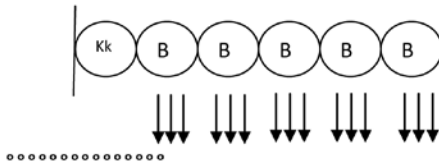
**Materi Yang Terlahir dari *Kamma***

Materi yang terlahir dari *kamma* mulai terbentuk di kemunculan sub-momen dari momen kesadaran-kelahiran-kembali.

Keterangan:
Kk = Kesadaran-Kelahiran-kembali
B = *Bhavaṅga*
ooo = 3 sub-momen sub-momen dari kemunculan, perubahan, dan kehancuran.

**2. Materi Yang Terlahir Dari Kesadaran (*cittaja-rūpa*)**

Materi yang terlahir dari kesadaran muncul bersamaan dengan munculnya sub-momen dari *bhavaṅga* momen kesadaran yang pertama, yang muncul setelah kesadaran-kelahiran-kembali. Materi ini terus terbentuk hanya pada kemunculan sub-momen dari setiap kesadaran berikutnya, sepanjang kehidupan. Kesadaran-penyambung-kelahiran-kembali, setelah muncul di kehidupan yang baru, tidak lagi memproduksi materi yang terlahir dari kesadaran, sebab kesadaran ini terlalu lemah untuk melakukannya. Tidak juga kesadaran lima indera sebab kesadaran ini juga tidak memiliki tenaga. Batin sangat kuat di kemunculan sub-momen, jadi materi yang terlahir dari kesadaran hanya muncul di sub-momen itu, dan bukan sebaliknya.

**Tabel 11:**

**Materi Yang Terlahir dari Kesadaran**

Materi yang terlahir dari kesadaran mulai terbentuk pada kemunculan sub-momen dari momen kesadaran *Bhavaṅga*.

Keterangan:
Kk = Kesadaran-Kelahiran-kembali
B = *Bhavaṅga*
ooo = 3 sub-momen sub-momen dari kemunculan, perubahan, dan kehancuran.

### 3. Materi Yang Terlahir Dari Temperatur (*utuja rūpa*)

Setiap materi yang terlahir dari *kamma*, terlahir dari kesadaran, dan terlahir dari nutriment, memiliki elemen api. Seperti kesadaran, materi juga harus melewati proses tiga sub-momen-sub-momen dari kemunculan, perubahan, dan kehancuran. Tidak seperti kesadaran, materi mempunyai tenaga terkuatnya di sub momen perubahan. Karena itu, elemen api, memproduksi materi yang terlahir dari temperatur hanya di sub-momen itu.

Materi yang terlahir dari temperatur, mulai membentuk pada saat elemen api di dalam setiap *rūpa kalāpa* dari materi yang terlahir dari *kamma*, yang terlahir dari kesadaran, dan yang terlahir dari nutrimen, mencapai sub-momen perubahan.

### 4. Materi Yang Terlahir Dari Nutrimen (*āhāraja rūpa*)

Setiap *kalāpa* di dalam tubuh, juga mengandung intisari nutrisi. Tetapi materi yang terlahir dari nutrimen hanya mulai membentuk

pada saat intisari nutrisi internal (di dalam tubuh) bertemu dengan intisari nutrisi eksternal (dari makanan), dan ini hanya bisa terjadi kalau makanan yang dimakan telah dicerna dengan baik dan intisari nutrisinya terserap ke seluruh tubuh.

## X. Momen Kematian

Di saat kematian, materi yang terlahir dari *kamma* yang muncul lebih dulu, lenyap. Setelah itu, materi yang terlahir dari kesadaran dan materi yang terlahir dari nutrimen juga lenyap. Materi yang terlahir dari temperatur tetap ada di dalam bentuk mayat.

## XI. Hubungan Antara Batin (Mental) dan Materi

Bagaimanakah hubungan antara mental dan materi? Mental muncul bergantung pada materi, baik di dalam yang landasan-jantung ataupun di landasan lima indera fisik. Tidak ada mental yang bisa muncul tanpa materi, kecuali di tataran tanpa materi. Materi bukanlah sekedar *landasan* bagi kesadaran dan faktor-faktor mentalnya, melainkan juga *objek* bagi kesadaran dan faktor-faktor mentalnya.

Mental dan materi adalah saling berketergantungan. Kalau mentalnya murni dan berguna, maka tubuh juga kuat dan sehat. Kalau mentalnya tertekan dan tertutup oleh kekotoran-kekotoran batin, maka tubuh juga menjadi berat, lamban, dan tidak berenergi. Sebaliknya, sebuah tubuh yang sehat membantu mental untuk berfungsi secara efisien, seperti halnya penyakit fisik bisa mempersulit untuk merilekskan dan mengkonsentrasikan mental.

Ada juga yang disebut hubungan waktu antara mental dan materi. Durasi atau umur materi adalah setara dengan 17 momen-

momen kesadaran. Atau dengan kata lain, 17 momen-momen kesadaran (*citta*) muncul dan lenyap selama waktu yang diperlukan bagi satu *rūpa kalāpa* untuk muncul, lapuk, dan hancur. Sementara kesadaran bisa memproduksi materi, tetapi materi tidak bisa memproduksi kesadaran.

Di dalam pengertian ini, mental adalah lebih kuat dibandingkan dengan materi. Ini juga sebabnya mengapa orang-orang yang sakit seringkali bisa menyembuhkan diri mereka sendiri melalui latihan meditasi. Salah satu teman baik saya, seorang biarawati Burma, didiagnosa telah menderita banyak tumor di payudaranya. Dia berlatih meditasi empat elemen-elemen untuk menyembuhkan dirinya, dengan memusatkan perhatian pada elemen api di tumor-tumornya di lima hari pertama dari meditasinya. Pada saat dia merasakan api telah memanasi tumor-tumornya, dan tumor-tumor itu menjadi lembut, dia memusatkan pengamatannya pada kelembutan tumor-tumor itu, terus, sampai tumor-tumor itu menjadi cairan. Dia kemudian mengamati karakteristik mengalirnya dengan tekad sebagai berikut: "Semoga semua energi buruk mengalir keluar bersama air kencing saya."

Setelah 10 hari bermeditasi empat elemen-elemen, dia pergi melakukan *check-up* lagi dan menemukan bahwa semua tumor-tumornya sudah hilang.

Ini juga membantu menjelaskan bagaimana mental-mental dari orang-orang suci tertentu, seperti Buddha atau Yesus, bisa memiliki efek yang begitu kuat dan positif terhadap seluruh dunia, bahkan sampai hari ini. Dan, bagaimana mental dari orang-orang seperti Hitler atau Stalin bisa menyebabkan begitu banyak penderitaan dan kehancuran.

## XII. Materi bukanlah "diri"

Karena tidak memahami bahwa materi-materi yang terkondisi yang membentuk tubuh ini selalu berubah-ubah keadaannya, muncul dan lenyap di setiap momen, anggapan salah bahwa tubuh ini adalah sebuah diri, atau ada diri sebagai makhluk di dalam tubuh. Maka, orang-orang hidup terobsesi oleh ide-ide atau konsep-konsep berikut: "Aku adalah tubuhku, tubuhku adalah aku". Karena itulah, pada saat tubuh berubah, pengalaman-pengalaman menurun, atau hilang, maka muncullah kesedihan, penyesalan, kesakitan, dan ketidak-bahagiaan, dan keputus-asaan di dalam makhluk-makhluk. Tidak hanya itu, dari konsep diri menjadi konsep bahwa hal-hal adalah milik suatu diri (*attaniya*), apakah itu rumah, kekayaan, emas, kendaraan-kendaraan, anak-anak, pasangan hidup, nama baik, dan ketenaran. Kalau dalam pengertian tertinggi, seseorang tidak memiliki suatu diri, maka bagaimana mungkin ada sesuatu yang menjadi milik suatu diri? Seperti yang dikatakan di dalam *Dhammapada* (Ayat 62):

*"Anak-anak kumiliki, kekayaan kumiliki,'*
*Begitulah orang bodoh mengkhawatirkan dan meributkannya.*
*Sesungguhnyalah, diri seseorang itu tidak ada,*
*Apalagi anak-anak? Apalagi kekayaan?"*

Disebabkan pemahaman salah bahwa kita memiliki hal-hal, berkhayal bahwa mereka stabil, bisa memuaskan, atau milik pribadi, maka kita menguras energi kita sendiri dalam mengejar hal-hal tersebut. Tanpa akhir, kita terus mencari kepuasan, kita menimbum, melekati, melindungi, dan mengkhawatirkan kepemilikan-kepemilikan kita dan kepemilikan lainnya yang mungkin bisa kita dapatkan.

## XIII. Kesimpulan

Tiga Kebenaran Hakiki yang pertama, yaitu kesadaran, faktor-

faktor mental, dan materi, membentuk apa yang kita sebut seorang manusia, dewa, atau binatang berdasarkan kebenaran konvensional. Tanpa pemahaman ini, kita terbelenggu, terikat, terperangkap, dan terjerat oleh kebodohan batin. Kebodohan batin akhirnya memunculkan nafsu keinginan. Kita hidup dengan menganggap, berpikiran, dan memandang bahwa tubuh dan mental adalah "milik saya", "saya", "diri saya sendiri" dengan nafsu keinginan, kesombongan, dan pandangan salah. Kemelekatan seperti itu adalah Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan. Di dalam ceramah pertamanya, Buddha mengatakan, "Apakah Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan itu? Singkatnya, Lima agregat atau kelompok kemelekatan adalah Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan." (SN 56.11)

Lima kelompok kemelekatan adalah:

1. **Kelompok Materi (*rūpakkhanda*),** yang terdiri dari empat elemen utama dan materi turunannya, baik yang lampau, sekarang, yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh ataupun dekat.

2. **Kelompok Perasaan (*vedanākkhanda*),** adalah sama seperti faktor-faktor mental perasaan, baik yang lampau, sekarang, yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh ataupun dekat.

3. **Kelompok Persepsi (*saññākkhanda*),** adalah sama seperti faktor-faktor mental persepsi, baik yang lampau, sekarang, yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh ataupun dekat.

4. **Kelompok Formasi-formasi Mental (*saṅkhārakkhanda*),** yang termasuk di dalam 50 faktor mental sisanya (tanpa perasaan dan persepsi), baik yang lampau, sekarang, yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh ataupun dekat.

5. **Kelompok Kesadaran (*viññāṇakkhanda*),** yang terdiri dari semua kesadaran kecuali delapan kesadaran adi-duniawi, baik yang lampau, sekarang, yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh ataupun dekat.

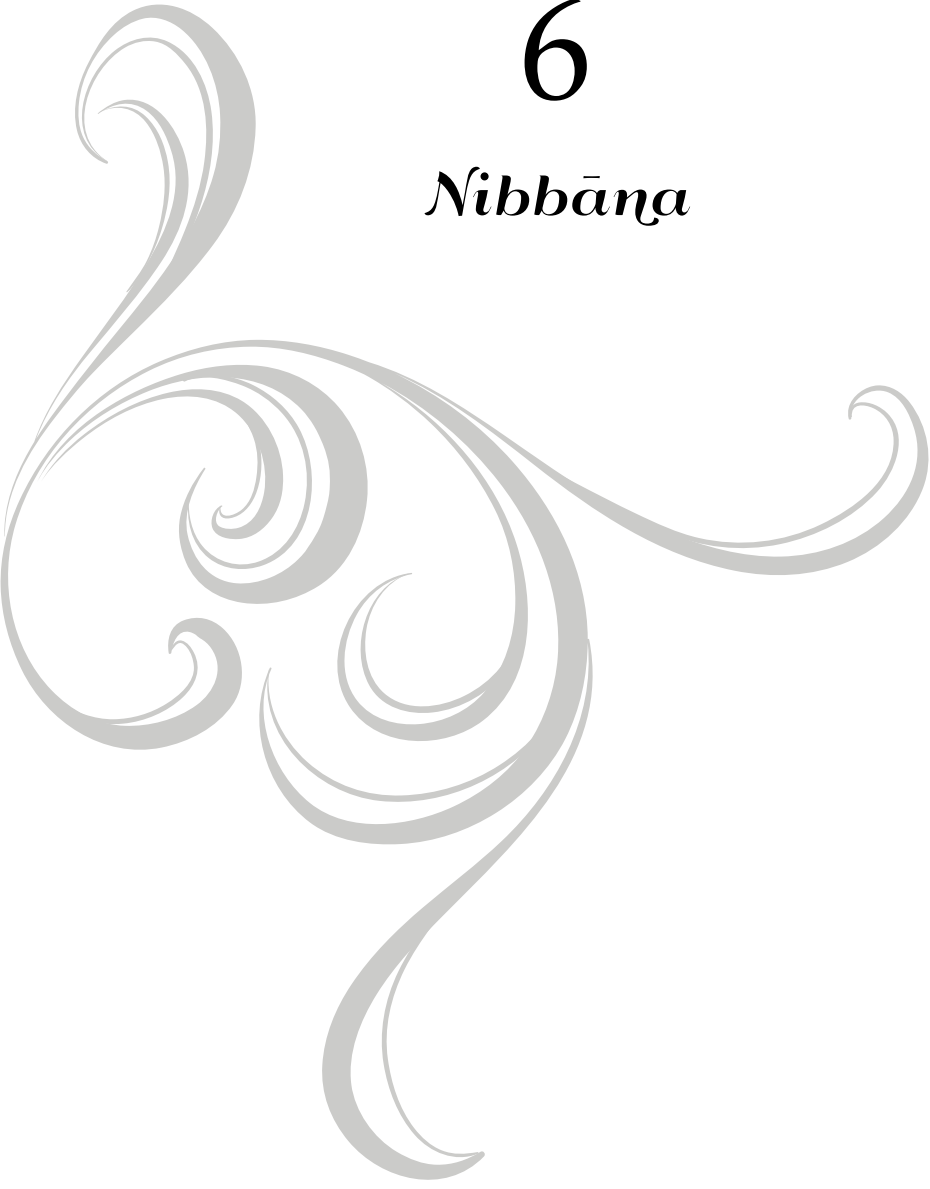
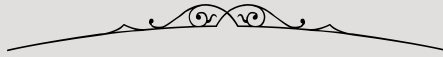
Kelompok yang pertama sama dengan materi. Empat kelompok yang lainnya sama dengan mental. Mereka membentuk diri konvensional. Kemelekatan kepada diri sebagai kekal, bahagia, dan nyata, maka tak terelakkan lagi akan memperpanjang penderitaan di dalam siklus *saṃsāra*.

*Saṃsāra*, yang secara harafiahnya berarti "pengembaraan tak terhingga", adalah lingkaran kematian dan kelahiran kembali, suatu kemunculan dan lenyapnya mental dan materi yang tanpa awal (yang bisa diketahui). Dibandingkan dengan panjangnya siklus *saṃsāra*, satu umur kehidupan hanyalah sekelebatan saja. *Saṃsāra* itu menyakitkan, tetapi beberapa orang masih menyimpan ide untuk terlahir lagi dan lagi, sebab mereka percaya bahwa sebuah tubuh yang baru akan menyediakan sebuah rumah yang baru bagi suatu "diri" yang bertahan. Ini adalah sebuah konsep yang mana mereka menjadi sangat melekat.

Tetapi sebagian orang yang memahami sifat alamiah kelahiran dan kematian, dan beban mental dan materi, menganggap *saṃsāra* itu sangat menakutkan. Mereka berusaha sangat keras untuk membebaskan diri mereka dari cengkeraman *saṃsāra*. Orang-orang suci yang hatinya telah tersadarkan oleh welas asih, menahan beban mental dan tubuh mereka dengan sabar, bekerja keras untuk menunjukkan jalan menuju kebebasan dan kebahagiaan tertinggi kepada orang-orang lain, yaitu kebebasan dari semua nafsu yang mementingkan diri sendiri dan sebuah kesadaran akan kebahagiaan dan ketenangan *Nibbāna* yang tak terbatas oleh waktu.

BAB

# 6

# *Nibbāṇa*

*Nibbāna* adalah objek dari Empat Jalan
(*magga*) dan Empat Buah (*phala*).
Jalan dan Buah hanya bisa dicapai melalui
latihan *vipassanā*, dengan merenungkan tiga
karakteristik, yaitu: ketidakkekalan (*anicca*),
ketidak-puasan (*dukkha*),
dan sifat alamiah tanpa-diri (*anattā*) dari
mental dan materi, baik secara internal
maupun secara eksternal.

Realitas hakiki yang keempat adalah *Nirvana (Nibbāna)*. Ini adalah Realitas Adi-duniawi, yaitu melampaui dunia mental dan materi (lima agregat) yang terkondisi. *Nibbāna* adalah punahnya keserakahan, kebencian, dan delusi—atau suatu pembebasan terakhir dari penderitaan yang terkandung di dalam eksistensi yang terkondisi. Kitab komentar mendefinisikan *Nibbāna* sebagai "terlepas dari kekusutan nafsu keinginan." Adalah nafsu keinginan yang mengikat seseorang ke siklus kelahiran dan kematian yang berulang-ulang. Pada saat nafsu keinginan tercabut, maka seseorang mencapai *Nibbāna*.

## I. Dua Jenis *Nibbāna*

Walaupun *Nibbāna* memiliki sifat bawaan tunggal sebagai unsur yang tidak terkondisi tanpa kematian. Tetapi *Nibbāna* dikatakan terdiri dari dua tahapan dalam kaitannya dengan ada atau tidak adanya lima kelompok atau lima agregat. *Nibbāna* yang dialami oleh para Arahat yang masih hidup disebut "masih memiliki residu" (*saupādisesa*), sebab lima kelompok masih ada. *Nibbāna* yang dicapai

oleh pemadaman akhir *Arahat* disebut “tanpa residu yang tersisa” (*anupādisesa*), sebab lima agregat telah disingkirkan selamanya tanpa sisa. Kitab Komentar juga merujuk dua unsur-unsur *Nibbāna* sebagai pemadaman kekotoran-kekotoran batin (*kilesa parinibbāna*) dan pemadaman agregat (*khandha parinibbāna*).

Di antara Empat Kebenaran Mulia, *Nibbāna* disebut “*Dhamma* Yang Tidak Terkondisi” (*asaṅkhata dhamma*), sebab *Nibbāna* tidak terkondisi oleh sebab apapun, sehingga dengan demikian tidak mengalami perubahan. *Nibbāna* adalah permanen, tenang, membahagiakan, tidak berubah, dan melampaui dualitas diri dan yang lainnya. Tiga realitas-realitas mutlak lainnya—yaitu, *citta, cetasika*, dan *rūpa*—disebut “*Dhamma* Yang Terkondisi” (*saṅkhata dhamma*). Dhamma-dhamma yang terkondisi secara terus menerus buyar dan lenyap. Tidak bertahan lebih dari sepertrilyun detik, mereka tidak bisa dipegang atau dimiliki sebagai milik saya, saya, diri saya sendiri, dan dengan demikian, jelas tidak memuaskan.

## II. Tahapan Yang Berbeda-beda dari Pengetahuan Pandangan-Terang

*Nibbāna* adalah objek dari Empat Jalan (*magga*) dan Empat Buah (*phala*). Jalan dan Buah hanya bisa dicapai melalui latihan *vipassanā*, dengan merenungkan tiga karakteristik, yaitu: ketidak-kekalan (*anicca*), ketidak-puasan (*dukkha*), dan sifat alamiah tanpa-diri (*anattā*) dari mental dan materi, baik secara internal maupun secara eksternal. Di dalam jalur latihan *vipassanā*, seseorang pada akhirnya harus melalui berbagai tahapan-tahapan pandangan-terang sebelum seseorang akhirnya merealisasikan *Nibbāna*. Tahapan-tahapan pandangan-terang ini adalah sebagai berikut:

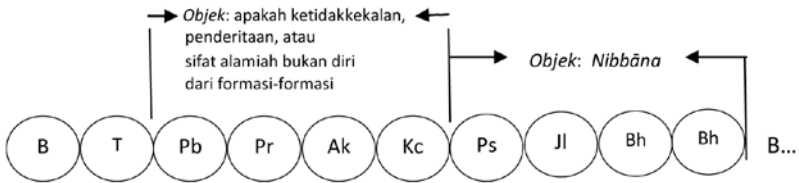
1. Pengetahuan Analisa Mental dan Materi (*nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa)*
2. Pengetahuan Membedakan Sebab dan Kondisi (*paccaya-pariggaha-ñāṇa*)
3. Pengetahuan Pemahaman Menyeluruh (*sammasana-ñāṇa*)
4. Pengetahuan Muncul dan Lenyap (*udayabaya-ñāṇa*)
5. Pengetahuan Kelenyapan (*bhaṅga-ñāṇa*)
6. Pengetahuan Ketakutan (*bhaya-ñāṇa*)
7. Pengetahuan Bahaya (*ādīnava-ñāṇa*)
8. Pengetahuan Ketidaktertarikan (*nibbidā-ñāṇa*)
9. Pengetahuan Keinginan untuk Pembebasan Akhir (*muñcitukamyatā-ñāṇa*)
10. Pengetahuan Perenungan Reflektif (*paṭisaṅkhā-ñāṇa*)
11. Pengetahuan Keseimbangan Batin terhadap Formasi-formasi (*saṅkhārupekkhā-ñāṇa*).

## III. Kesadaran Jalan Pengarung-Arus

Proses Kognitif Adi-duniawi dari Jalan Pengarung-Arus

Pada saat pengetahuan pandangan-terang seseorang menjadi matang dengan jalan merenungkan formasi-formasi (*saṅkhāra*), baik *anicca*, *dukkha*, ataupun *anattā*, maka orang itu mencapai *Nibbāna*. Di saat yang sama, proses kognitif adi-duniawi jalan pengarung-arus (*sotāpatti magga vithi*), bekerja sebagai berikut:

**Tabel 12:**

**PENCAPAIAN PERTAMA DARI JALAN DAN BUAH**

Keterangan:
B = *Bhavaṅga* Bergetar
T = *Bhavaṅga* Tertahan
B = *Bhavaṅga*
Pb = Kesadaran Mengarahkan ke Pintu Batin
Pr = Persiapan
Ak = Akses
Kc = Kecocokan
Ps = Perubahan Silsilah
Jl = Kesadaran Jalan Pengarung-Arus
Bh = Kesadaran Buah Pengarung-Arus

Pertama-tama, sebuah *bhavaṅga* bergetar, kemudian sebuah *bhavaṅga* kedua ditahan. Setelah itu, sebuah kesadaran yang mengarahkan ke pintu-batin muncul, mengamati apakah formasi-formasi *anicca, dukkha*, atau *anattā*. Kemudian, sebuah kesadaran lingkup-inderawi yang berguna yang terkait dengan pengetahuan muncul sebagai empat *javana-javana*, yang melakukan fungsi-fungsi sebagai berikut:

1. Persiapan (*parikamma*), yang mempersiapkan pikiran untuk pencapaian kesadaran Jalan;
2. Akses (*upacāra*), yang muncul sangat dekat dengan pencapaian kesadaran Jalan;
3. Kecocokan (*anuloma*), yang mengharmonisasikan momen-momen sebelum dengan momen-momen sesudah pencapaian Jalan. Setelah itu, kesadaran seseorang lenyap untuk kemudian mengambil formasi-formasi sebagai objek.
4. Kemudian perubahan silsilah (*gotrabhū*) muncul, yang merupakan kesadaran pertama yang mengambil *Nibbāna* sebagai objek, sehingga dengan begitu melepaskan silsilah duniawi (*puthujjana*)

dan memasuki silsilah Yang Mulia (*Ariya*). Kesadaran ini mempersiapkan batin untuk kemunculan Pengetahuan Jalan dan kemudian lenyap.

Setelah perubahan silsilah, kesadaran jalan mengikuti dalam sebuah kontinuitas yang tak terputus, menusuk dan meledakkan timbunan keserakahan, kebencian, dan delusi seperti yang tidak pernah terjadi sebelumnya. Kesadaran jalan muncul hanya sekali, menggunakan *Nibbāna* sebagai objek. Sebagai hasil langsung dari kesadaran jalan, maka dua atau tiga momen kesadaran buah muncul, mengambil *Nibbāna* sebagai objek mereka. Di titik ini, seseorang menjadi seorang pengarung-arus. Setelah dua kesadaran buah, batin kembali ke rangkaian-kehidupan, jatuh ke *bhavaṅga* kembali.

Walaupun perubahan silsilah menggunakan *Nibbāna* sebagai objeknya, tetapi kesadaran ini tidak punya kekuatan atau stabilitas untuk menghancurkan kekotoran-kekotoran batin seperti halnya kesadaran jalan. Kesadaran jalan muncul hanya satu momen kesadaran dan kemudian lenyap. Sesungguhnyalah, kesadaran jalan ini tidak pernah terulang lagi di rangkaian mental dari orang yang mendapatkan pencapaian tersebut, karena belenggu-belenggu yang terkait telah dicabut secara permanen. Satu momen kesadaran sudah cukup untuk menghancurkan belenggu-belenggu yang terkait. Kesadaran buah yang terkait, mengawali kemunculannya segera setelah momen kesadaran jalan, dan bertahan selama dua atau tiga momen-momen kesadaran. Setelah itu, momen-momen kesadaran ini bisa diulang-ulang lagi beribu-ribu momen setelah seseorang memasuki pencapaian buah.

**2. Belenggu-belenggu Tercabut oleh Kesadaran Jalan Pengarung-Arus**

Kesadaran Jalan Pengarung-Arus mencabut secara permanen tiga belenggu-belenggu sebagai berikut:

1. Pandangan tentang Identitas (*sakkāya-diṭṭhi*).

   Orang yang telah mencabut belenggu pandangan tentang identitas ini, tidak lagi menganggap lima agregat sebagai "diri saya" (*atta*).

2. Kemelekatan terhadap Upacara-upacara dan ritual-ritual (*sīlabbataparāmāsa*)

   Termasuk di dalam belenggu ini, adalah kemelekatan terhadap latihan-latihan seperti menirukan perilaku sapi-sapi, perilaku anjing-anjing, dan binatang-binatang lainnya, melakukan ritual korban manusia, berbagai macam bentuk-bentuk penyiksaan tubuh (seperti ritual mencambuki diri sendiri atau orang lain, tidur di atas sebuah kasur paku-paku, berdiri di atas satu kaki, membakar diri sendiri, menahan nafas, dan puasa berlebihan). Praktek-praktek semacam ini tidak bisa memurnikan pikiran atau menuntun ke pembebasan dari siklus tumimbal lahir.

3. Keragu-raguan (*vicikicchā*)

   Belenggu ini khususnya merujuk pada keragu-raguan atas pencerahan Buddha, kebenaran Dhamma dari Buddha, dan latihan dari murid-murid mulia Buddha. Belenggu keragu-raguan seperti ini telah dihancurkan seluruhnya oleh seorang pengarung-arus. Ini bisa diverifikasi dengan kisah Suppabuddha, seorang penderita lepra yang menjadi seorang pengarung-arus sewaktu dengan seksama mendengarkan

ceramah dhamma yang diberikan oleh Buddha[1]. Setelah kerumunan orang bubar, Suppabuddha mengikuti Buddha ke *vihāra*. Sakka, raja para dewa, ingin mengetes keyakinan si penderita lepra itu terhadap Tiga Permata, maka dia muncul di hadapan Suppabuddha dan berkata, "Kau hanya orang miskin, yang mencari makan dengan mengemis, dan tidak punya apapun untuk menggantungkan hidupmu. Aku bisa memberimu harta yang sangat banyak, asalkan kau menyangkal Sang Buddha, Dhamma, dan Saṅgha, dan mengatakan bahwa kau tidak butuh mereka." Suppabuddha menjawab, "Aku sama sekali bukan orang miskin, yang tidak punya apapun untuk menggantungkan hidupku. Sebaliknya aku adalah orang kaya. Aku memiliki Tujuh Harta Mulia yang dimiliki juga oleh semua *ariya*: keyakinan (*saddhā*), moralitas (*sīla*), malu-bertindak-keliru (*hiri*), takut-bertindak-keliru (*ottappa*), mempelajari *dhamma* (*suta*)[2], kemurahan hati (*cāga*), dan pengetahuan perenungan (*paññā*)."

Kemudian Sakka pergi menghadap Buddha dan menceritakan percakapannya dengan Suppabuddha. Buddha menjelaskan kepada Sakka bahwa sungguh tidak mudah bahkan bagi seratus atau seribu Sakka untuk menghilangkan keyakinan Suppabuddha terhadap Tiga Permata. Ini adalah contoh keyakinan yang tak tergoyahkan yang dikembangkan seseorang untuk menjadi seorang pengarung-arus.

Seseorang yang mengalami jalan dan buah pengarung-arus, disebut seorang Pengarung-Arus. Orang seperti ini telah memperpendek keberadaannya di lingkaran *saṃsāra* yang tanpa awal ini. Betapapun lalainya seorang pengarung arus,

1 *Dhammapada*, kitab komentar 66

2 Belajar (*suta*): termasuk pengetahuan yang diperoleh dari membaca, belajar (agama-suta) dan pengetahuan yang diperoleh dari mengalami langsung (*adhigama-suta*) misalnya menganalisa mental dan materi serta memahami sebab dan akibat.

takdirnya sudah pasti dan pasti akan mencapai *Nibbāna* akhir dalam tujuh kali kehidupan[3]. Dia tidak akan lagi jatuh kealam-alam menyedihkan.

Pengarung-arus juga tidak mampu lagi menutup-nutupi perbuatan buruk yang telah dilakukannya. Segera setelah melakukannya, dia akan mengakuinya, mengungkapkannya dan menceritakannya kepada orang-orang lain, dan dia akan mengendalikan diri di kemudian hari. Contohnya, Khujjutarā, seorang umat perumah tangga murid Sang Buddha, seorang pembantu Ratu Sāmāvatī. Salah satu tugasnya adalah membeli bunga-bunga untuk sang Ratu. Khujjutarā mempunyai kebiasaan menyimpan setengah dari uang yang diberikan untuk membeli bunga, bagi dirinya sendiri. Disebabkan matangnya buah karma baik lampaunya, maka suatu hari, dia berkesempatan mendengarkan ceramah dhamma yang diberikan oleh Buddha, dan karenanya Khujjutarā mencapai jalan dan buah pengarung-arus. Karena tidak mungkin bagi seseorang yang sudah melihat jalan untuk menutup-nutupi perbuatan-perbuatan buruknya, maka Khujjutarā pergi menghadap Ratu Sāmāvatī, dan mengakui perbuatannya yang tidak jujur dalam menjalankan tugasnya selama ini. Sebagai seorang yang baik hati, Ratu Sāmāvatī memaafkannya.

Kesadaran jalan pengarung-arus juga secara permanen mencabut lima kesadaran lain, yaitu empat kesadaran yang mengakar pada keserakahan yang terkait dengan pandangan salah, dan kesadaran yang mengakar pada delusi yang terkait dengan keragu-raguan.

3 *Ratana Sutta*

### 3. Empat Fungsi-fungsi Kesadaran Jalan Pengarung-Arus

Seperti sebuah lampu yang melakukan empat fungsi-fungsinya secara simultan dalam satu momen tunggal (dimana lampu itu membakar sumbunya, membuat cahaya muncul, mengusir kegelapan, dan mengkonsumsi minyak). Demikian juga, jalan pengarung-arus secara simultan melakukan empat fungsi-fungsi sebagai berikut:

1. Memahami sepenuhnya Kebenaran Mulia tentang Penderitaan, yaitu kemelekatan terhadap lima agregat.
2. Memahami Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan, yaitu dengan meninggalkan nafsu keinginan atas kenikmatan-kenikmatan inderawi yang masih mempunyai kekuatan untuk mengakibatkan kelahiran kembali di alam-alam menyedihkan.
3. Memahami Kebenaran Mulia tentang Lenyapnya Penderitaan, yaitu dengan merealisasikan *Nibbāna*; dan
4. Memahami dan mengembangkan Jalan Kebenaran Mulia, yang menuntun ke Lenyapnya Penderitaan, yaitu Jalan Mulia Berfaktor Delapan, sebagai berikut:
    1. Pandangan Benar: yaitu merealisasikan *Nibbāna*, yang sama dengan faktor mental dari daya kebijaksanaan
    2. Pikiran Benar: yaitu penerapan pikiran terhadap *Nibbāna*, yang sama dengan faktor mental pemindaian awal (*vitakka*)
    3. Ucapan Benar
    4. Tindakan Benar
    5. Penghidupan Benar

    Ketiga pengendalian diri tersebut di atas selalu hadir sebagai tiga faktor-faktor mental dari delapan faktor jalan,

yang melakukan fungsi-fungsi mengikis masing-masing kecenderungan-kecenderungan ucapan salah, tindakan salah, dan penghidupan salah.

6. Usaha Benar: yaitu, mengerahkan usaha untuk merealisasikan *Nibbāna*, yang sama dengan faktor mental usaha (*viriya*)
7. Perhatian Benar: yaitu, selalu menyadari *Nibbāna*, yang sama dengan faktor mental perhatian-penuh (*sati*).
8. Konsentrasi Benar: yaitu, penyatuan pikiran terhadap *Nibbāna*, yang sama dengan faktor mental batin-yang-terpusat.

Jadi, di saat yang sama seorang meditator memasuki arus, maka semua delapan faktor-faktor adi-duniawi dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan, mengalir tanpa terputus, mulai dari kemunculan pandangan benar sampai dengan pencapaian *Nibbāna*.

Apakah yang dimaksud dengan semua ini? Dengan *Nibbāna* sebagai objek, faktor mental yang terkait daya kebijaksanaan dengan kesadaran jalan, mengangkat kebodohan batin yang menutupi Empat Kebenaran Mulia. Jadi, untuk pertama kalinya, seseorang mengetahui dan memahami Empat Kebenaran Mulia sebagaimana adanya. Hanya setelah pencapaian kesadaran jalan pengarung-arus (*sotāpanna*), barulah kita benar-benar mulai memahami Empat Kebenaran Mulia.

Seperti yang dikatakan oleh Buddha, *"Para bhikkhu, karena tidak memahami dan tidak menembus Empat Kebenaran Mulia, maka engkau dan Aku telah menjelajah dan mengembara melalui jalan yang sangat panjang dari kelahiran dan kematian yang berulang-ulang ini. Tetapi kalau Empat Kebenaran Mulia ini dipahami dan ditembus, maka tercabutlah nafsu keinginan akan eksistensi, hancurlah nafsu keinginan yang menuntun ke penjelmaan yang diperbarui, dan tak ada penjelmaan lagi."* (SN 56.21)

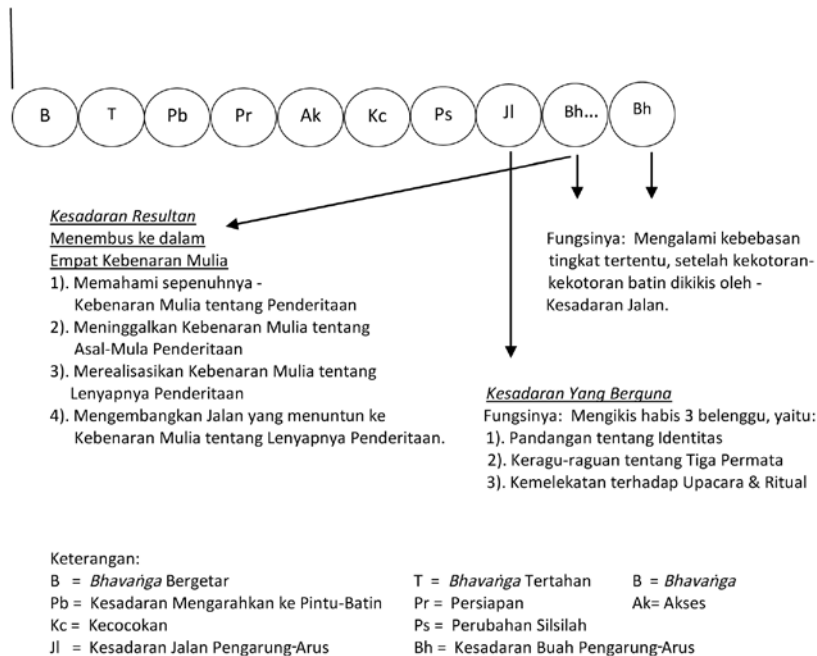
## IV. Perbedaan antara Kesadaran Jalan dan Kesadaran Buah

Apakah perbedaan antara kesadaran jalan dengan kesadaran buah? Kesadaran Jalan adalah kesadaran yang berguna. Kesadaran Buah adalah kesadaran resultan. Kesadaran Jalan memberikan akibat-akibatnya segera setelah kejadiannya. Inilah kualitas khusus dari *dhamma* adiduniawi, yaitu: *akāliko* artinya tanpa jedah waktu. *Dhamma* duniawi yang berguna, seperti sebuah tindakan sosial yang dilakukan seseorang, membuahkan hasilnya setelah beberapa waktu. Contohnya, setelah satu hari, 10 hari, satu bulan, empat tahun, 10 tahun, atau bahkan setelah melalui banyak kehidupan. Sedangkan Kesadaran Jalan membuahkan hasilnya tanpa jedah waktu.

**Tabel 13:**

**PROSES KOGNITIF KESADARAN JALAN & KESADARAN BUAH DARI PENGARUNG-ARUS**

Keterangan:

B = *Bhavaṅga* Bergetar
T = *Bhavaṅga* Tertahan
B = *Bhavaṅga*
Pb = Kesadaran Mengarahkan ke Pintu-Batin
Pr = Persiapan
Ak= Akses
Kc = Kecocokan
Ps = Perubahan Silsilah
Jl = Kesadaran Jalan Pengarung-Arus
Bh = Kesadaran Buah Pengarung-Arus

Kesadaran Jalan memiliki fungsi untuk mengikis habis (atau melemahkan secara permanen) kekotoran-kekotoran batin; sementara kesadaran buah memiliki fungsi untuk mengalami dengan segera kebebasan tingkatan tertentu, setelah dimungkinkan oleh kesadaran Jalan sebelumnya.

## V. 36 Faktor-faktor Mental yang Muncul dengan Kesadaran Jalan Pengarung-Arus

Pada saat kesadaran jalan pengarung-arus muncul dengan menggunakan *Nibbāna* sebagai objeknya, maka 36 faktor-faktor mental juga muncul. Apakah ke-36 faktor-faktor mental itu?

*1). Kontak* menyebabkan benturan antara kesadaran jalan pengarung-arus dan faktor-faktor mental terkaitnya, dengan *Nibbāna*;

*2). Perasaan* mengalami kebahagiaan *Nibbāna*;

*3). Persepsi* mencatat, "Inilah *Nibbāna*";

*4). Kehendak* mendesak kesadaran jalan dan faktor-faktor mental terkaitnya untuk menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

*5). Batin-yang-terpusat* mempersatukan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya atas *Nibbāna*;

*6). Daya-hidup* mempertahankan vitalitas atau semangat kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya;

*7). Perhatian* mengarahkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya terhadap *Nibbāna*;

*8). Pemindaian-awal* menempatkan kesadaran dan faktor-

faktor mental terkaitnya atas *Nibbāna*;

*9). Pemindaian-lanjutan* secara terus menerus mempertahankan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya atas *Nibbāna*;

*10). Tekad* membuat keputusan, "Inilah *Nibbāna*";

*11). Semangat* menunjang kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya untuk mengetahui *Nibbāna*;

*12). Kegiuran* membuat kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya bergembira di dalam *Nibbāna*;

*13). Kemauan* berharap mencapai *Nibbāna*;

*14). Keyakinan* adalah keyakinan yang tak tergoyahkan atas *Nibbāna*;

*15). Perhatian-penuh* maksudnya tidak melupakan *Nibbāna*;

16/17). *Malu-bertindak-keliru* dan *Takut-bertindak-keliru* muncul di momen pengetahuan jalan setelah nafsu keinginan untuk melakukan tindakan-tindakan buruk telah dihancurkan;

*18). Tanpa-ketamakan* tidak melekati *Nibbāna* sebagai "milikku";

*19). Tanpa-kebencian* adalah keadaan mental yang menyenangkan yang melihat *Nibbāna*;

*20). Netralitas-mental* menyeimbangkan kesadaran dengan faktor-faktor mental terkaitnya sehingga mereka bisa melakukan fungsi masing-masing secara bersama-sama dalam harmoni pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

21/22). *Keheningan Kesadaran* dan *Keheningan faktor-faktor* mental memberikan keseimbangan dan kedamaian pikiran

pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

23/24). *Keringanan Kesadaran* dan *keringanan faktor-faktor mental* adalah kualitas-kualitas keringanan dan kecepatan mental pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

25/26). *Kelenturan Kesadaran* dan *kelenturan faktor-faktor mental* adalah kehalusan pikiran pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

27/28). *Adaptif Kesadaran* dan *adaptif faktor-faktor mental* adalah adaptabilitas mental pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

29/30). *Kemahiran Kesadaran* dan *kemahiran faktor-faktor mental* adalah kemahiran mental pada saat menggunakan Nibbāna sebagai objek;

31/32). *Ketulusan Kesadaran* dan *ketulusan faktor-faktor mental* adalah ketegakan mental pada saat menggunakan *Nibbāna* sebagai objek;

33–35). Ucapan-tepat, Tindakan-tepat dan Mata-pencaharian-tepat muncul berbarengan sebagai tiga faktor-faktor moralitas dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang menghancurkan ucapan salah, tindakan salah, dan penghidupan salah;

*36).* Daya Kebijaksanaan menembus *Nibbāna* dan menyingkirkan kebodohan batin yang menghalangi dan menutupi Empat Kebenaran Mulia.

Dengan demikian, kita mengalami satu kesadaran jalan pengarung-arus dan 36 faktor-faktor mental terkaitnya di momen kesadaran jalan pengarung-arus merealisasikan *Nibbāna*. Kesadaran jalan pengarung-arus adalah kesadaran adi-duniawi.

## VI. Kesadaran Adi-duniawi

Ada delapan kesadaran adi-duniawi, yaitu: empat kesadaran adi-duniawi yang berguna, dan empat kesadaran adi-duniawi resultan.

***1. Empat Kesadaran Adi-duniawi Yang Berguna****, yaitu:*

i. Kesadaran Jalan Pengarung-Arus

ii. Kesadaran Jalan Yang-Kembali-Sekali-Lagi

iii. Kesadaran Jalan Yang-Tidak-Kembali-Lagi

iv. Kesadaran Jalan *Arahat*

***5. Empat Kesadaran Adi-duniawi Resultan****, yaitu:*

i. Kesadaran Buah Pengarung-Arus

ii. Kesadaran Buah Yang-Kembali-Sekali-Lagi

iii. Kesadaran Buah Yang Tidak-Kembali-Lagi

iv. Kesadaran Buah *Arahat*

Kalau kesadaran jalan pengarung-arus menghancurkan secara permanen tiga belenggu, maka kesadaran jalan yang-kembali-sekali-lagi tidak menghancurkan belenggu apapun, tetapi mengurangi bentuk-bentuk kasar dari nafsu keinginan dan itikad buruk. Seseorang yang sudah mencapai tahapan ini, akan terlahir lagi di dunia ini satu kali lagi sebelum pembebasan akhir. Kesadaran jalan dari yang-tidak-kembali-lagi, menghancurkan belenggu-belenggu nafsu-nafsu keinginan inderawi dan itikad buruk. Kesadaran ini juga mencabut dua kesadaran yang mengakar pada kemarahan. Seseorang yang sudah mencapai tahapan ini tidak akan terlahir lagi di tataran-tataran inderawi, akan tetapi terlahir di alam-alam materi-halus, kalau orang itu belum mencapai Arahat dalam kehidupan sekarang ini. Kesadaran jalan arahat menghancurkan lima belenggu halus yang tersisa, yaitu: nafsu keinginan akan materi-halus dan eksistensi non-

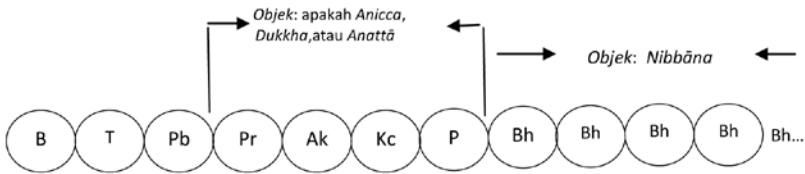
materi, kesombongan, kegelisahan, dan kebodohan batin. Kesadaran ini juga menghancurkan lima kesadaran tidak berguna yang tersisa, yaitu: empat kesadaran yang mengakar pada keserakahan yang tidak terkait pandangan-keliru, dan satu kesadaran yang mengakar pada delusi yang terkait kegelisahan. Jadi, semua kesadaran yang tidak berguna dihancurkan selamanya dan tidak akan muncul lagi di dalam pikiran seorang *Arahat*.

Delapan Kesadaran Adi-duniawi semuanya menggunakan *Nibbāna* sebagai objek. Dan, kedelapan kesadaran adi-duniawi ini berhubungan dengan empat tahapan pencerahan, yaitu: (1) Pengarung-Arus (*sotāpanna*), (2) Yang-Kembali-Sekali-Lagi (*sakadāgāmi*), (3) Yang-Tidak-Kembali-Lagi (*Anāgāmi*), (4) *Arahat*. Mereka yang telah mencapai salah satu dari keempat tahapan pencerahan ini, telah menjadi para Yang Ariya atau Yang Mulia. Setiap Yang Ariya mempunyai kapasitas untuk memasuki pencapaian buah (*phala samāpatti*) yang berhubungan dengan jalan yang telah mereka realisasikan. Contohnya, pengarung-arus memasuki pencapaian buah pengarung-arus, dan yang-kembali-sekali-lagi memasuki pencapaian buah yang-kembali-sekali-lagi, dan seterusnya. Tujuan dari pencapaian buah adalah untuk mengalami kebahagiaan *Nibbāna*, dan seorang *Ariya* bisa berdiam di pencapaian ini untuk waktu selama yang diinginkannya atau ditentukannya, sampai dengan tujuh hari.

## VII. Pencapaian Buah

Proses kognitif pencapaian buah bekerja sebagai berikut:

**Tabel 14:**

**PENCAPAIAN BUAH**

Keterangan:

B = *Bhavaṅga* Bergetar
Pb = Kesadaran Mengarahkan ke Pintu-Batin
Kc = Kecocokan
Bh = Kesadaran Buah Pengarung-Arus
A = *Bhavaṅga* Tertahan
Pr = Persiapan
Pm= Pemurnian
B = *Bhavaṅga*
Ak= Akses

Dalam mengembangkan pencapaian buah, pengarung-arus harus bermeditasi atas tiga karakteristik formasi-formasi, yaitu: *anicca, dukkha*, dan *anattā*. Pada saat si meditator telah siap untuk memasuki pencapaian buah, maka si meditator memusatkan perhatian hanya pada salah satu karakteristik dari ketiga karakteristik-karakteristik itu sebagai sarana untuk memasuki pencapaian buah sampai proses kognitif pencapaian buah (*phala samāpatti vīthi*) muncul. *Bhavaṅga* bergetar dua kali dan menjadi tertahan. Kemudian, kesadaran yang-mengarahkan-ke-pintu-batin merujuk ke karakteristik yang sama. Setelah itu, diikuti oleh persiapan, akses, dan kecocokan, yang juga menggunakan karakteristik yang sama sebagai objek. Kemudian, diikuti oleh pemurnian (*vodanā*)[4], yang juga menggunakan *Nibbāna* sebagai objek. Di sini, pemurnian menggantikan perubahan silsilah, karena pengarung-arus sudah memutuskan silsilah duniawi. Setelah itu, kesadaran buah pengarung-arus mengambil *Nibbāna* sebagai objek, berfungsi sebagai *javana* beribu-ribu momen selama yang diinginkan oleh si meditator, sampai dengan selama-lamanya tujuh hari. Pada saat si meditator keluar dari pencapaian buah, maka pikiran

4 Dalam hal ini, pemurnian *(vodāna)* menggantikan perubahan-silsilah, yang hanya terjadi sesaat sebelum mencapai pengetahuan pengarus-arus, mengingat pada saat itu, semua silsilah-duniawi sudah padam secara permanen.

jatuh kembali ke *bhavaṅga citta*.

Agar seorang pengarung-arus bisa mencapai tahapan pencerahan yang lebih tinggi, dia harus merenungkan tiga karakteristik mental dan materi atau lima agregat secara internal maupun secara eksternal, berulang-ulang sampai kesadaran jalan dari yang-kembali-sekali-lagi muncul. Di dalam *Ceramah Tentang Kebajikan* (SN 22.122), pada saat seorang *bhikkhu* bernama MahāKotthita memohon kepada Yang Mulia Sāriputta untuk menjelaskan cara yang tepat untuk merenungkan lima agregat, agar dapat mencapai yang-kembali-sekali-lagi. Yang Mulia Sāriputta menjawab: "*Seorang bhikkhu yang bajik harus memperhatikan dengan cara yang tepat kelima agregat kemelekatan sebagai tidak permanen, tidak memuaskan, sebuah penyakit, kanker, sebuah panah, menyakitkan, menyebabkan stress, makhluk asing, buyar, kekosongan, bukan suatu diri. Kalau seorang bhikkhu memperhatikan seperti ini, maka bisa jadi bhikkhu tersebut akan merealisasikan buah dari yang-kembali-sekali-lagi.* "*Bhikkhu* MahāKotthita kemudian memohon lagi cara yang tepat untuk merenungkan lima agregat kemelekatan agar bisa mencapai yang-tidak-kembali-lagi dan *arahat*. Yang Mulia Sāriputta memberikan jawaban yang sama. Yang Mulia Sāriputta mengatakan, bahkan seorang *arahat* pun tetap terus memperhatikan lima agregatkemelekatan dengan cara yang sama. Walaupun seorang *arahat* tidak perlu melakukan apapun lagi, dan tidak perlu menambahkan apapun lagi terhadap apa yang telah dikerjakannya. Tetapi tetap saja hal-hal ini, kalau dikembangkan dan dipelajari—maka, kedua-duanya akan menuntun ke kediaman yang menyenangkan di sini dan saat ini, dan menuntun ke kesadaran dan pemahaman jelas.

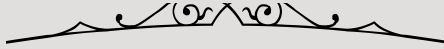
Proses-proses kognitif adi-duniawi dari pencapaian-pencapaian jalan dan buah dari yang-kembali-sekali-lagi, yang-tidak-kembali-lagi, dan arahat adalah sama seperti yang telah dijelaskan di sini untuk pengarung-arus, kecuali masing-masing kesadaran

jalan bagi seorang yang-kembali-sekali-lagi, yang tidak-kembali-lagi dan seorang arahat akan muncul di tempat kesadaran jalan dari pengarung-arus.

Selesailah sudah penjelasan tentang Empat Realitas Hakiki, *Nibbāna* dan Delapan Kesadaran-kesadaran Adi-duniawi.

BAB

# 7

# *Proses Kematian dan Kelahiran*

Kebanyakan dari kita mempunyai pandangan yang umum tentang hal-hal yang tidak mampu dilakukan oleh binatang. Akan tetapi berlawanan dengan apa yang kita pikirkan, babi ternak ini merasa sangat senang melihat majikannya ber-*dāna* makan. Di saat kematiannya, *kamma* kebiasaan yang baik dengan bergembira atas kebajikan-kebajikan yang dilakukan orang lain, berbuah. *Kamma* kebiasaan ini menyebabkan kemunculan sebuah tanda tempat tujuan, dalam kasus ini, warna merah dari rahim seorang manusia, di proses kognitif menjelang kematian di pintu - batin yang terakhir.

# Proses Kognitif Menjelang Kematian

## I. Kemunculan Tanda-Tanda Selama Momen Kematian

Kesadaran terus mengalir melalui sebuah eksistensi tunggal, mulai dari kesadaran penyambung-kelahiran-kembali sampai dengan proses kognitif menjelang kematian. Di waktu yang sama, disebabkan matangnya salah satu *kamma-kamma*, maka salah satu dari tiga tanda-tanda berikut ini akan muncul di pikiran seseorang yang mendekati ajalnya, melalui salah satu dari keenam pintu-pintu indera.

### *1. Kamma*

*Kamma* meliputi tindakan-tindakan tubuh, ucapan, dan pikiran baik yang berguna maupun yang tidak-berguna, yang diniatkan dan dilakukan di masa lampau. Dalam kasus ini, sebuah *kamma* tertentu dilakukan di masa lampau, muncul di pintu indera-batin seolah-olah sedang dilakukan di momen sekarang ini. Contohnya, seorang biarawan mungkin terulang sedang mengalami kejadian

memberikan sebuah ceramah *dhamma*, seorang jagal menyembelih seekor binatang, atau seorang meditator bermeditasi.

## 2. Tanda-Tanda *Kamma (kamma nimitta)*

Tanda *kamma* adalah sebuah bentuk, sebuah simbol atau sebuah instrumen dalam melakukan suatu *kamma*. Tanda-tanda *kamma* baik mungkin meliputi makanan, sebuah pagoda, lampu-lampu minyak, buah-buahan, bunga-bungaan, atau jubah *bhikkhu* yang didanakan ke *saṅgha*, sebuah objek atau citra yang terkait dengan sebuah kebajikan yang akan menentukan kelahiran-kembali. Contohnya, seseorang yang melakukan kebajikan-kebajikan seperti membangun rumah sakit, membangun pusat-pusat meditasi, melakukan pelayanan sosial menyediakan makanan bagi orang-orang yang kelaparan, membangun *vihara-vihara*, atau jalan-jalan, maka orang ini mungkin melihat rumah sakit, pusat meditasi, makanan, dan sebagainya sebagai sebuah tanda *kamma* di momen kematiannya.

Tanda-tanda *kamma* buruk mungkin meliputi sebuah pisau, pistol, kapak, bom, racun, atau instrumen semacam itu yang digunakan sewaktu melakukan *kamma* buruk. Tanda semacam ini bisa berwujud cahaya, suara, aroma, rasa, berbentuk ataupun objek batin. Mereka yang menyembelih binatang-binatang mungkin mendengar jeritan korban-korban mereka atau melihat pisau yang digunakan untuk menyembelih korban-korban mereka.

Baru-baru ini, saya mendengar tentang kasus seorang wanita Vietnam yang mengalami sebuah tanda *kamma* selama beberapa jam, mungkin sudah berhari-hari, sebelum akhirnya dia meninggal dunia. Wanita ini adalah istri dari seorang penjagal, dan kemungkinan besar sekali dia juga ikut menjagal binatang selama kehidupan perkawinannya dengan penjagal tersebut. Pada saat menjelang

kematiannya, para warga desa bisa mendengar dengkuran dan jeritan wanita itu seperti dengkuran dan jeritan seekor babi. Kematiannya jelas sekali adalah sebuah kematian yang tidak menyenangkan.

### 3. Tanda-Tanda Tempat Tujuan *(gati nimitta)*

Sebuah tanda tempat tujuan mengindikasikan tempat di mana seseorang mungkin akan terlahir kembali. Kalau seseorang akan dilahirkan kembali di salah satu dari berbagai macam alam-alam neraka, dimana setiap alam neraka mempunyai karakteristik penyiksaan tertentu, maka orang itu mungkin akan melihat anjing-anjing hitam yang mengejarnya, petugas sipir yang menangkapnya, atau lompatan api. Dan, seseorang mungkin berteriak, "panas sekali, panas sekali!"

Kalau seseorang akan terlahir lagi di tataran manusia, maka orang itu mungkin melihat warna merah dari kandungan ibunya. Kalau seseorang akan terlahir lagi sebagai binatang, katakanlah sebagai seekor monyet misalnya, maka orang itu mungkin melihat sebuah hutan. Seseorang mungkin melihat cahaya terang, istana-istana, kendaraan-kendaraan dan alam-alam surgawi, atau mungkin mendengar musik surgawi atau mencium wangi surgawi, kalau kelahiran kembalinya akan terjadi di tataran surgawi.

Di Australia, setelah salah satu sesi pengajaran saya mengenai proses kematian dan kelahiran kembali, dan berbagai macam tanda yang dialami seseorang yang menjelang ajal, salah seorang umat saya menghampiri saya dan menceritakan bagaimana suaminya, di menjelang-kematiannya, sering berteriak-teriak, "Terang sekali, terang sekali!". Si istri mengira lampu di rumah mereka mungkin telah mengganggu ketenangan suaminya, sehingga dengan cepat dia mematikannya. Tetapi, suaminya terus meneriakan hal yang

sama sebelum meninggal dunia. Wanita ini menambahkan bahwa suaminya meninggal karena kanker, tetapi suaminya itu adalah seorang meditator, dan menolak menggunakan obat-obatan apapun yang bisa mengganggu pikirannya. Dia terus bermeditasi sampai dia meninggal. Ini mengindikasikan kepada saya bahwa suaminya mungkin telah mengalami sebuah tanda surgawi atas tempat tujuan kelahiran-kembali sebagai makhluk-makhluk bercahaya dari beragam tingkatan keagungan yang datang mendekat.

Salah satu dari ketiga jenis tanda-tanda ini akan muncul dan menjadi objek proses kognitif menjelang kematian, kecuali di dalam kasus orang-orang yang terbebaskan sepenuhnya, karena para *Arahat* tidak lagi terikat pada siklus tumimbal lahir.

Mengapa salah satu dari objek-objek ini muncul selama proses kematian? Objek ini muncul disebabkan adanya *kamma* lampau tertentu yang memenuhi semua kondisinya yang sesuai untuk memproduksi kesadaran penyambung-kelahiran-kembali di kehidupannya yang berikutnya. Tetapi, berhubung kita semua telah melakukan variasi tindakan-tindakan yang baik dan buruk tak terhingga banyaknya, maka bagaimana kita bisa mengetahui *kamma* yang mana yang akan memproduksi akibat-akibatnya di saat kematian?

## II. Urut-Urutan Matangnya *Kamma*

Ada empat jenis kamma yang dikelompokkan berdasarkan urut-urutan dimana tindakan-tindakan membuahkan hasil:

1. ***Kamma* Berat** (*garuka kamma*)
2. ***Kamma* Menjelang-kematian** (*āsanna kamma*)
3. ***Kamma* Kebiasaan** (*āciṇṇa kamma*)
4. ***Kamma* Cadangan** (*katattā kamma*)

### 1. *Kamma* Berat

*Kamma* Berat adalah *kamma* yang sangat kuat yang pasti akan menghasilkan kesadaran kelahiran-kembali segera di eksistensi berikutnya. Ada *kamma-kamma* berat yang baik dan yang buruk.

*Kamma* berat jenis yang baik adalah pencapaian *jhāna-jhāna* materi-halus dan non-materi, yang mampu menghasilkan kelahiran-kembali di tataran-tataran eksistensi materi-halus dan non-materi.

Kesadaran Jalan adi-duniawi adalah juga *kamma* berat yang baik sebab kesadaran ini menutup kesempatan atau kemungkinan terlahir kembali di tempat-tempat tujuan yang tidak menguntungkan, yaitu di empat tataran menyedihkan. Sedangkan di dalam pengelompokkan *kamma* buruk yang berat, ada lima macam *kamma* berat, yang kadang-kadang disebut lima kekejian, yaitu:

1. Menciptakan perpecahan di dalam *saṅgha*
2. Melukai seorang Buddha
3. Membunuh seorang *Arahat*
4. Membunuh ibu
5. Membunuh ayah

Sebagai tambahan terhadap lima *kamma* buruk yang berat adalah pandangan salah yang menyangkal adanya hukum *kamma* dan akibat-akibat *kamma* yang tetap diyakini seseorang sampai di saat kematiannya, akan menjadikan pandangan salahnya yang tidak berubah ini sebagai *kamma* berat. Tetapi kalau pandangan salah semacam itu ditinggalkannya di suatu saat di dalam masa kehidupannya, maka hal itu tidak termasuk sebagai *kamma* berat.

Kisah berikut ini mengilustrasikan bagaimana *kamma* berat bisa menghasilkan kelahiran-kembali seseorang di salah satu alam-alam neraka:

Seperti Ānanda, Devadatta adalah sepupu Buddha. Tetapi tidak seperti Ānanda, Devadatta memiliki kedengkian terhadap Buddha yang menerima lebih banyak penghormatan dan persembahan. Karena itu, Devadatta berambisi menjadi Ketua dari ordo monastik Buddha. Dipengaruhi kekotoran-kekotoran batin dan penyimpangan hati seperti itu, yaitu delusi, iri-hati dan kemarahan, maka Devadatta berusaha untuk membunuh Buddha dalam rangka merebut posisi Buddha dengan paksa.

Suatu kali, pada saat Buddha sedang berjalan di kaki Puncak Pemakan Bangkai, sebuah bukit kecil di Rājagaha, Devadatta menggulingkan sebuah batu besar dengan maksud membunuh Yang Paling Tercerahkan, guru *Dhamma*. Devadatta gagal karena mustahil untuk membunuh seorang Buddha. Tetapi dia berhasil melukai Buddha pada saat sebuah pecahan kecil dari batu besar itu menghantam kaki Buddha, yang menyebabkan kaki Buddha berdarah dan menimbulkan rasa sakit. Ini adalah *kamma* berat pertama yang dilakukan Devadatta.

Setelah gagal membunuh Buddha, Devadatta mencoba taktik yang lain. Dia berusaha untuk memecah *saṅgha* dengan membujuk *bhikkhu-bhikkhu* yang baru ditahbiskan untuk pergi mengikuti dirinya pada saat pembacaan *Patimokkha*. Tetapi, sebagian besar *bhikkhu-bhikkhu* itu segera dibawa kembali oleh murid-murid utama Buddha, yaitu Sāriputta dan Mahā Mogallāna. Ini adalah *kamma* yang kedua dan bahkan merupakan *kamma* buruk yang lebih serius yang dilakukannya. *Kamma* ini menghasilkan kelahiran-kembali di neraka segera setelah kematiannya yang tiba-tiba. Dikatakan bahwa sebelum kematiannya yang disebabkan sebuah penyakit yang tiba-tiba menyerangnya, Devadatta berharap untuk menebus kesalahannya dan meminta maaf pada Buddha. Tetapi kejahatan-kejahatannya begitu berat sehingga dia tidak bisa menghadap Buddha tepat pada waktunya. Menurut Kitab Komentar, Devadatta

ditelan bumi dan terlahir lagi di neraka *Avīci*, neraka paling terkutuk dan paling mengerikan[1].

Insiden-insiden berikut ini adalah juga contoh-contoh *kamma* berat. Pangeran Ajātasattu dihasut oleh Devadatta untuk membunuh ayahnya sendiri, Raja Bimbisāra, sehingga merebut tahta agar bisa memerintah bersama dengan Devadatta dalam sebuah persekongkolan antara dewan keagamaan dengan pemerintah[2]. Walaupun Ajātasattu telah mengembangkan kesempurnaan-kesempurnaan yang mencukupi (yaitu *pāramī-paramī*, *kamma* kebajikan yang dilakukan dengan tujuan mencapai *Nibbāna*) untuk mencapai Jalan dan Buah di kehidupannya saat itu, dia tidak mampu untuk melakukannya. Bahkan sewaktu mendengarkan ceramah yang diberikan oleh Buddha, dan para menterinya memperoleh pencapaian-pencapaian, Ajātasattu yang duduk bersama mereka dan mendengarkan kata-kata yang sama, tidak mampu memperoleh pencapaian. Ini dikarenakan *kamma* beratnya telah mengganggu pencapaiannya. Sebab, seseorang yang sudah melakukan salah satu dari lima *kamma-kamma* buruk yang berat, tidak mampu mencapai penyerapan atau *Nibbāna* sepanjang sisa umurnya di kehidupan saat itu.

### 2. *Kamma* Menjelang-Kematian

*Kamma* menjelang-kematian adalah tindakan berkehendak yang dilakukan atau diingat beberapa saat sebelum kematian, sebelum proses kognitif terakhir. Kalau tidak ada *kamma* berat, maka *kamma* menjelang-kematianlah yang akan matang lebih dulu.

Ada beberapa kisah yang bisa mengilustrasikan efek yang kuat dari *kamma* menjelang-kematian. Suatu saat, Maṭṭakuṇḍalī, putra

1 Uraian Dhammapada

2 Idem

satu-satunya dari seorang jutawan yang kikir, sedang sekarat karena sakit lever. Buruknya kondisi kesehatannya ini disebabkan ayahnya tidak rela membayar biaya konsultasi seorang dokter. Bahkan, jutawan ini meletakkan putranya yang sedang sekarat itu di depan pintu, sehingga kalau ada sanak saudara yang datang menjenguk anak malang itu, maka mereka tidak perlu masuk ke dalam rumah melihat semua harta berharga miliknya di sana.

Dengan kekuatan mata batinnya, Buddha mengetahui kemalangan anak yang sedang sekarat itu. Dan, karena welas asihnya, maka Buddha muncul di hadapan si anak malang. Pada saat Maṭṭakuṇḍalī melihat Buddha, maka hatinya dipenuhi kegembiraan dan rasa pemujaan. Di saat itulah di dalam keyakinan yang mendalam terhadap Buddha, dia meninggal dunia, dan segera terlahir lagi di salah satu alam-alam surga. Apakah yang menyebabkan akibat yang dramatis ini? Ini disebabkan *kamma* baik menjelang-kematian yang dilakukan oleh Maṭṭakuṇḍalī di dalam batinnya di momen tersebut.[3]

Contoh lain dari *kamma* menjelang-kematian, menyangkut seorang *bhikkhu* Burma di *Vihāra* Hutan Pa Auk. Pertapa ini terlahir dengan sebuah tanda lahir berupa sebuah bekas luka yang besar di atas kepalanya. Setelah tiba di *vihāra* hutan ini dan kemudian mulai berlatih meditasi sebab akibat yang saling berketergantungan, dia mampu mengingat kembali kehidupan lampaunya. Di dalam kehidupan lampaunya itu, dia adalah seorang perampok yang akhirnya tertangkap dan dihukum. Hukumannya adalah dimasukkan ke dalam sebuah karung besar yang besar dan dipukuli dengan tongkat. Sewaktu dipukuli, salah satu dari tongkat itu mengakibatkan sebuah luka menganga yang besar di atas kepalanya. Dalam keadaan masih terkurung di dalam karung besar itulah, dia kemudian dilemparkan ke dalam sungai.

3 Uraian Dhammapada

Tetapi sementara dia tenggalam ke dalam sungai, untungnya, dia mampu mengingat dengan sangat jelas suatu kejadian dimana pada suatu hari dia bertemu dengan seorang *bhikkhu* yang sedang ber-*piṇḍapatta*. Dalam satu momen keyakinan yang teguh, dia mendanakan semua makanannya kepada *bhikkhu* itu, dan dengan tekad yang kuat, dia berharap, "Dengan kekuatan jasa kebajikan dari *dāna* ini, semoga saya menjadi seperti anda dan mencapai apa yang anda capai."

Seringkali tidak mudah untuk benar-benar memahami cara kerja *kamma*. *Kamma* bekerja begitu kompleksnya, sehingga dikatakan bahwa hanya seorang Buddha yang mampu mengetahui secara menyeluruh alur-alurnya yang mengakibatkan hasil-hasil yang rumit, pengecualian-pengecualiannya, dan faktor-faktor yang mencampurinya.

Apa yang bisa dikatakan tentang kisah ini adalah bahwa kehidupan lampau *bhikkhu* itu sebagai seorang perampok telah menuntunnya ke akibat-akibat yang menyakitkan, dan bekas luka di atas kepalanya adalah sebuah kesaksian bisu atas kebrutalan di momen terakhir yang mengakhiri kehidupan lampaunya. (Fenomena tanda-tanda lahir telah menjadi sebuah bukti kuat dari riset ilmiah Barat yang mengesahkan adanya realitas kehidupan-kehidupan lampau).

*Kamma* menjelang-kematian yang baik yang ada di ingatan terakhir si perampok itulah yang pasti telah menuntun kelahiran-kembalinya yang menguntungkan sebagai seorang manusia, di dalam sebuah negara buddhis, di dalam situasi-situasi yang memungkinkannya untuk menjadi apa yang diharapkannya di kehidupan lampaunya, dan dimotori oleh tindakan spontanitas kemurahan hatinya terhadap si penerima *dāna*, yang pasti adalah seorang yang agung. Kita tidak boleh meremehkan apa yang

tampaknya sepele. Kehendak yang kuat dari si pemberi *dāna* dan kebajikan dari si penerima *dāna* adalah kuncinya. Buddha mengatakan persembahan-persembahan yang di-*dāna*-kan kepada orang-orang Yang Mulia dan Bajik menghasilkan akibat-akibat yang jauh lebih besar dibandingkan *dāna* yang diberikan kepada makhluk-makhluk biasa.

Seseorang mungkin memperdebatkan bagaimana bisa seorang perampok yang telah melakukan banyak sekali perbuatan buruk sepanjang kehidupan lampaunya, tetapi hanya dengan satu ingatan akan perbuatan baiknya bisa menyelamatkannya sehingga terhindar dari mengalami konsekuensi-konsekuensi menyakitkan di kehidupannya yang akan datang. Kita harus memahami bahwa kesadaran yang terkait kelahiran-kembali itu sangat dipengaruhi oleh kekuatan *kamma* menjelang-kematian. Ingatan jelas akan sebuah kebajikan menjelang kematian cukup kuat untuk menuntun ke sebuah kelahiran-kembali yang menguntungkan. Sebuah pikiran terakhir yang baik mendatangkan sebuah kelahiran-kembali yang baik, sementara pikiran terakhir yang buruk mendatangkan sebuah kelahiran-kembali yang tidak bahagia.

Walaupun demikian, ini bukan untuk mengatakan bahwa tindakan-tindakan buruk si perampok sepanjang hidupnya telah menjadi *kamma* yang tidak berfungsi lagi. Energi *kamma*-nya masih tersimpan di dalam, menunggu kondisi-kondisi yang tepat untuk berkesempatan matang dan memproduksi akibat-akibatnya selama dia berada di dalam siklus kelahiran dan kematian.

Contoh berikutnya menunjukkan bagaimana *kamma* menjelang-kematian yang negatif bisa bermanifestasi. Di jaman Buddha, ada seorang *bhikkhu* yang menerima *dāna* jubah yang terbuat dari bahan yang sangat bagus. Dan, *bhikkhu* itu akhirnya menjadi melekat terhadap jubah itu. Akan tetapi, dia keburu meninggal

dunia, bahkan sebelum berkesempatan mengenakan jubah tersebut. Dan sebagai akibat kemelekatannya yang kuat terhadap jubah tersebut, maka dia terlahir lagi di antara lipatan jubah itu—sebagai seekor kutu. Setelah prosesi pemakaman, para *bhikkhu* sejawatnya bersiap-siap membagi-bagikan barang-barang peninggalan *bhikkhu* tersebut. Akan tetapi, Buddha dengan telinga dewanya mendengar jeritan-jeritan panik si kutu yang merasa dirampok aset-asetnya. Buddha meminta kepada Ānanda agar menunda pendistribusian barang-barang peninggalan *bhikkhu* itu selama tujuh hari. Buddha mengetahui bahwa kalau jubah itu dibagikan kepada *bhikkhu* lain, maka kemarahan si kutu akan mengakibatkan kelahiran-kembali di neraka yang mengerikan. Setelah tujuh hari, *kamma* baik si kutu sebagai seorang *bhikkhu* menjadi matang, dan dia terlahir lagi di alam dewa *Tusita*[4]. Dalam kasus ini, *bhikkhu* itu, yang menjadi seorang pertapa dengan tujuan untuk melepaskan kemelekatan-kemelekatan, bisa gagal karena melekati barang-barang kebutuhan *bhikkhu* yang diijinkan, yang hanya sedikit itu.

Karena kemelekatannya terus ada sampai sebelum momen kematiannya, maka hal itu menjadi cukup kuat untuk menyebabkan kelahiran-kembali di alam binatang, walaupun hanya sebentar saja. Kita melihat bahwa barang-barang apapun yang kita lekati dengan delusi sebagai milik kita, bahkan atas sepotong kain, bisa menjadi objek kemelekatan dan menjadi sumber kejatuhan. Orang-orang yang memiliki banyak sekali kekayaan dan keluarga harus berhati-hati terhadap kemelekatan yang bahkan lebih besar lagi.

Ada lagi contoh lain, tentang pengalaman seorang *biarawati* barat yang menyatakan bahwa di kehidupan lampaunya yang ke-lima, dia adalah suatu makhluk surgawi, seorang dewa. Dia melayani seorang dewa lain yang lebih besar dan lebih kuat, dan jatuh cinta pada seorang dewi. Tetapi setelah beberapa waktu, dewi itu

4 Uraian Dhammapada

meninggalkannya demi seorang dewa yang lebih kuat. Pikirannya mulai terbakar oleh kemarahan dan kecemburuan, dan dengan segera daya kehidupannya terputus. Dikarenakan kesadaran yang tercemar kemarahan itu bekerja sebagai *kamma* menjelang-kematian, maka dewa itu secara spontan terlahir lagi di alam hantu-hantu kelaparan yang hidup di kegelapan.

Dengan memahami pentingnya *kamma* menjelang-kematian yang baik yang bisa menuntun ke kelahiran-kembali yang membahagiakan, maka para sanak saudara dan teman-teman seharusnya menghindari menangisi ataupun berdebat memperebutkan warisan mereka di hadapan orang yang sedang sekarat. Hal ini bisa mengganggu ketenangan dan keseimbangan batin orang yang sedang sekarat itu, dan menuntun ke akibat-akibat yang merusak. Sebaliknya, yang sedang berduka sebaiknya melakukan yang terbaik untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan menyenangkan, yang akan menjadi kondisi yang mendukung matangnya *kamma* menjelang-kematian yang baik dari orang yang sedang sekarat itu.

Contohnya, yang sedang berduka bisa melakukan perbuatan-perbuatan amal atas nama si penderita untuk suatu tujuan ataupun organisasi yang diinginkan oleh penderita, dan kemudian mengumumkannya sebagai berita gembira. Mereka juga bisa melakukan hal-hal sebagai berikut:

- Memasang citra Buddha di dalam ruangan untuk menginspirasikan kepercayaan diri dan kegembiraan,
- Menghias ruangan dengan bunga-bungaan dan dupa untuk membuat lingkungan sekitar menjadi tenang dan damai,
- Mengundang para *bhikkhu* atau teman-teman untuk menguncarkan *paritta* perlindungan ataupun pembacaan *sutta-sutta*,

- Memancarkan cinta kasih kepada si penderita,
- Mengarahkan pikiran orang yang sedang sekarat itu ke sebuah subjek meditasi yang sering dilatihnya (seperti kesadaran atas pergerakan nafas),
- Mengingatkan kebajikan-kebajikan yang telah dilakukan si penderita sebelumnya.

Ini adalah beberapa cara untuk mendukung keadaan mental yang baik dari orang yang sedang sekarat itu agar orang tersebut bisa meninggal dengan damai, bahagia, dan terangkat, memastikan sebuah kelahiran-kembali yang menguntungkan di dunia yang akan datang.

Pada saat seseorang terlahir lagi di sebuah tataran yang lebih tinggi, seperti di alam manusia, atau alam-alam dewa, maka seseorang mempunyai kesempatan yang lebih baik untuk mengembangkan apa yang menguntungkan. Kalau banyak kebajikan-kebajikan dilakukan, maka timbunan *kamma* buruk yang dikumpulkan melalui kelahiran-kelahiran dan kematian-kematian menjadi kehilangan kekuatannya untuk matang dengan cepat. Bahkan kalaupun *kamma-kamma* buruk itu matang, potensi mereka dilemahkan karena melimpahnya *kamma-kamma* baik. Proses ini diumpamakan menambahkan air segar ke dalam air asin untuk menghilangkan keasinannya.

### *3. Kamma* Kebiasaan

*Kamma* kebiasaan adalah semua jenis kehendak batin, verbal, dan tindakan-tindakan tubuh yang sering dilakukan seseorang. Bagi seorang pemburu, maka *kamma* kebiasaannya adalah memburu binatang-binatang; bagi seorang dokter, maka *kamma* kebiasannya adalah mengobati pasien-pasien; bagi seorang Kristen yang taat, maka *kamma* kebiasaannya adalah berdoa pada Tuhan; bagi seorang

yang jujur, maka *kamma* kebiasaannya adalah berbicara yang sebenarnya; bagi seorang yang pengasih dan baik hati, maka *kamma* kebiasaannya adalah memancarkan cinta kasih bagi semua orang. Bagi seorang Buddhis yang taat, maka *kamma* kebiasaannya adalah ber-*dāna* empat kebutuhan dasar *bhikkhu*, menjalankan lima atau delapan sila, mendengarkan *dhamma*, melatih meditasi ketenangan atau meditasi pandangan-terang, ber-*dāna* bunga-bungaan, lampu-lampu dan dupa ke altar citra Buddha, atau mempelajari *dhamma*.

Ada satu kisah di dalam *Dhammapada* 224, yang menunjukkan bagaimana *kamma* kebiasaan yang baik, yang berbeda, menghasilkan akibat-akibat di kehidupan mendatang yang terdekat. Suatu kali, Yang Mulia Moggallāna mengunjungi alam dewa dan melihat para dewa hidup didalam istana-istana yang mewah. Yang Mulia Moggallāna bertanya pada mereka, *kamma* baik apa yang telah mereka lakukan sehingga berakibat terlahir di alam dewa. Mereka memberikan jawaban yang berbeda-beda. Salah seorang dari mereka mengatakan bahwa ini disebabkan dia selalu berbicara jujur; seorang dewi mengatakan bahwa dia tidak pernah marah kepada majikannya dan tidak punya itikad buruk terhadap majikan itu walaupun majikannya sering menganiaya dirinya. Kemudian, ada dewa-dewa lain yang mengatakan bahwa mereka terlahir lagi di sana karena mereka menolong orang-orang yang membutuhkan.

Contoh yang lainnya dari *Kamma* kebiasaan yang buruk adalah yang kisah yang diceritakan oleh seorang meditator di Pusat Meditasi Pa-Auk. Pada waktu dia menelusuri sebab-sebab dan kondisi-kondisi dari kehidupan lampaunya yang kedua, dia melihat bahwa pada waktu itu dia adalah seorang *bhikkhu* yang mempunyai kebiasaan yang tidak menguntungkan yaitu suka mengkritik para *bhikkhu* sejawatnya karena memakan daging, terutama daging sapi. Kata-kata kasarnya yang disertai dengan kehendak dan dilakukan dengan kemarahan, telah menciptakan banyak sekali *javana-javana* yang

buruk di proses kognitif pintu-batin di dalam arus kesadarannya. Di momen kematiannya, *kamma* buruk ini matang. Seekor kerbau sebagai tanda tempat tujuan kelahiran berikutnya muncul selama proses kognitif menjelang-kematiannya. Setelah itu, dia meninggal dunia. Kesadaran -penyambung-kelahiran-kembali menangkap tanda tempat tujuan yang sama sebagai objeknya, dan dia terlahir kembali sebagai seekor kerbau. Walaupun demikian dalam kehidupannya sebagai seekor kerbau, dia mampu mengingat ucapan salah yang dilakukannya dalam kehidupan lampau sebagai seorang *bhikkhu*. Sehingga, walaupun tidak mampu berbicara, kerbau itu sering menangis. Untunglah, pada momen kematiannya, beberapa *kamma* baik dari kerbau itu dari kehidupan lampau sebagai *bhikkhu*, matang. Didasari *kamma* kebiasaan yang baik dari kebajikan dan meditasi yang dilakukannya sebagai *bhikkhu*, dia berhasil terlahir kembali sebagai manusia di kehidupannya yang sekarang ini.

Dari contoh ini, kita menjadi mengerti bahwa *kamma* yang dilakukan seseorang di suatu kehidupan tidak mesti menghasilkan kesadaran kelahiran-kembali di kehidupan yang berikutnya. Sebuah *kamma* yang dilakukan dua kehidupan yang lampau, atau bahkan kehidupan-kehidupan lampau yang lebih jauh lagi, bisa tiba-tiba bertemu dengan kondisi-kondisi pendukungnya yang sesuai di momen kematian, ibarat sebuah benih yang akhirnya bertemu dengan apa yang diperlukannya untuk bertunas, demikian juga hal itu menyebabkan kesadaran-penyambung-kelahiran-kembali menjadi muncul di kehidupan yang baru.

Tanpa adanya *kamma* menjelang-kematian dan *kamma* berat, maka *kamma* kebiasaan akan menghasilkan akibatnya dan bekerja sebagai sebab dan kondisi pendukung untuk kehidupan kita yang berikutnya. *Kamma* kebiasaan yang paling baik adalah konsentrasi dan latihan meditasi pandangan-terang. Untuk alasan inilah, kalau kita mengembangkan kebiasaan mempertahankan perhatian kita

pada sebuah objek meditasi, maka perhatian kita kebanyakan akan berada di bawah kendali kesadaran kita dan secara alamiah akan kembali ke objek meditasi di momen kematian. *Kamma* kebiasaan yang baik adalah penting untuk berbagai macam alasan, paling tidak *kamma* ini bisa menjadi *kamma* menjelang-kematian yang mempunyai kekuatan untuk menghasilkan kelahiran-kembali yang menguntungkan. Siapapun yang takut akan kelahiran-kembali yang tidak bahagia, harus mengerahkan usaha untuk menjaga pikirannya. Pikiran adalah pelopor dari segala keadaan. Kelahiran-kembali yang tidak bahagia adalah refleksi atau pantulan dari sifat-sifat negatif pikiran.

### *4. Kamma* Cadangan

*Kamma* Cadangan meliputi *kamma* sisanya yang cukup kuat untuk memicu dan menentukan jalannya kelahiran-kembali kita.

Ada sebuah perumpamaan yang sangat bagus yang digunakan oleh Buddha dengan membandingkan contoh-contoh dari empat kategori *kamma* sebagai sejumlah besar ternak di dalam sebuah kandang. Ada empat macam *kamma* yang kematangannya memiliki urut-urutannya yang alamiah, pada saat tindakan-tindakan lampau membuahkan hasil-hasilnya. Misalkan ada banyak ternak yang disimpan di dalam sebuah kandang untuk satu malam. Di pagi hari, pada saat pintu kandang dibuka untuk melepaskan mereka merumput, maka ternak manakah yang akan muncul lebih dulu?

Kalau ada seekor kerbau sangat besar dan kuat, maka tentu saja kerbau inilah yang akan keluar terlebih dulu. Ini ibarat *kamma* berat, yang pasti akan membuahkan hasilnya di kehidupan berikutnya. Kalau tidak ada kerbau yang besar dan kuat, maka kerbau yang paling dekat ke pintu kandanglah yang akan keluar terlebih dulu. Ini ibarat

*kamma* menjelang-kematian yang membuahkan hasilnya segera di kehidupan berikutnya. Kalau salah satu dari ternak-ternak itu cermat, memperhatikan berulang-ulang kapan waktunya pintu kandang itu dibuka, maka kerbau itu mungkin bergeser ke dekat pintu pas sebelum pintu dibuka dan akan keluar lebih dulu. Ini ibarat *kamma* kebiasaan yang membuahkan hasilnya di kehidupan berikutnya. Sedangkan kerbau yang lebih lemah, yang posisinya tidak dekat dengan pintu kandang, tetapi tiba-tiba terdorong ke dekat pintu oleh ternak-ternak lainnya, mungkin akan keluar lebih dulu. Ini diibaratkan *kamma* cadangan yang tidak disangka-sangka yang memiliki kesempatan untuk matang dan berbuah di kehidupan berikutnya.

## III. Proses Kognitif Menjelang-Kematian (*maraṇāsanna vīthi*)

Bagaimanakah terjadinya proses kognitif menjelang-kematian[5]? Selama momen kematian, salah satu dari *kamma-kamma* terbentuk, mungkin *kamma* menjelang-kematian atau *kamma* kebiasaan, matang dan bermanifestasi sebagai *kamma*, sebuah tanda *kamma*, atau sebagai sebuah tanda tempat tujuan, di salah satu dari ke-enam pintu-pintu indera dari orang yang sedang sekarat.

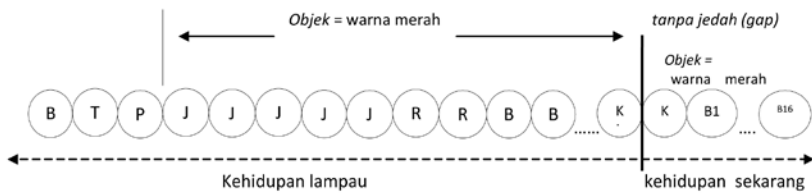
Mari kita mengambil contoh dari seorang meditator lainnya di *Vihāra* Hutan Pa-Auk. Meditator ini berhasil mengingat kehidupan lampaunya yang terdekat. Pada kehidupan lampaunya itu, dia adalah seekor babi ternak, yang tinggal di sebuah peternakan kecil di Burma. Setiap hari, sebagai sebuah tradisi, majikannya akan ber-*dāna* makan kepada para *bhikkhu* yang datang ber-*piṇḍapatta*. Kebanyakan dari kita mempunyai pandangan yang umum tentang hal-hal yang tidak mampu dilakukan oleh binatang. Akan tetapi berlawanan dengan

5 Untuk penjelasan mengenai Proses Kognitif Menjelang-Kematian, silahkan lihat Tabel/ Bagan.

apa yang kita pikirkan, babi ternak ini merasa sangat senang melihat majikannya ber-*dāna* makan.

Di saat kematiannya, *kamma* kebiasaan yang baik dengan bergembira atas kebajikan-kebajikan yang dilakukan orang lain, berbuah. *Kamma* kebiasaan ini menyebabkan kemunculan sebuah tanda tempat tujuan, dalam kasus ini, warna merah dari rahim seorang manusia, di proses kognitif menjelang kematian di pintu-batin yang terakhir. Tampaknya kebanyakan meditator di *Vihāra* Hutan Pa-Auk yang memahami kehidupan-kehidupan lampau mereka, melihat warna merah sebagai tanda tempat tujuan, yang mengindikasikan kelahiran-kembali sebagai seorang manusia.

**Tabel 15:**

**Proses Kognitif Menjelang Kematian**

Keterangan:
Kk = Kesadaran Kematian
B = *Bhavaṅga* Bergetar
R = Kesadaran Mencatat
Bh = Kesadaran *Bhavaṅga*
Kp = Kesadaran Penyambung-Kelahiran-Kembali
T = *Bhavaṅga* Tertahan
J = Kesadaran *Javana*

Awalnya kesadaran rangkaian-kehidupan (*bhavaṅga*) bergetar sebentar dan tertahan. Kemudian kesadaran yang merujuk ke pintu-batin muncul dan merujuk warna merah sebagai objeknya, diikuti oleh lima *javana-javana*, yang dengan cepat memeriksa objek, dan mengetahui serta memahaminya.

Biasanya *javana-javana* lingkup-inderawi muncul sebanyak

tujuh kali. Tetapi selama proses kognitif menjelang kematian, *javana-javana* muncul hanya lima kali, dikarenakan lemahnya landasan-jantung di saat kematian. Tidak seperti *javana-javana* umumnya, yang membawa *kamma*, proses *javana* yang terakhir ini kekurangan potensi *kamma* produktif aslinya, sehingga bekerja lebih sebagai perantara bagi *kamma* lampau yang telah matang dan telah siap untuk memproduksi kelahiran kembali. Setelah lima *javana-javana* ini, dua momen kesadaran - mencatat (registrasi) muncul dan lenyap (kadang-kadang mereka mungkin tidak muncul). Proses kognitif menjelang kematian berakhir disini.

Kemudian, pikiran jatuh kembali ke arus kesadaran *Bhavaṅga* (dalam kasus-kasus tertentu, kesadaran *Bhavaṅga* mungkin tidak muncul). Ini diikuti oleh satu momen kesadaran kematian (*cuti citta*). Ini adalah kesadaran terakhir di dalam kehidupan. Kesadaran ini melakukan fungsi untuk lenyap dari eksistensi yang sekarang. Kesadaran kematian yang terbebas dari proses, ada di luar proses kognitif. Jadi, kesadaran kematian menggunakan sebuah objek yang berbeda dengan proses kognitif menjelang kematian.

"Kematian" formalnya didefinisikan sebagai terputusnya daya-kehidupan di akhir sebuah eksistensi tunggal. Segera setelah kesadaran kematian, tanpa jedah, kesadaran-penyambung-kelahiran-kembali bersama dengan faktor-faktor mental terkaitnya muncul, mengambil dan menggunakan objek yang sama dengan objek dari proses kognitif menjelang kematian di kehidupan lampau (dalam kasus ini, warna merah).

Dari penjelasan ini, kita bisa melihat langsung bahwa kelahiran yang berikutnya tidak ditentukan oleh momen terakhir dari kesadaran kematian, dimana momen itu sendiri merupakan kesadaran resultan. Kelahiran berikutnya ditentukan oleh *kamma* lampau, yang menyebabkan munculnya tanda-tanda tempat tujuan (dimana

dalam kasus ini, tanda tempat tujuan itu adalah warna merah), di proses kognitif menjelang kematian. Namun demikian, *kamma* lampau tidak harus ada hubungannya dengan timbunan *kamma* yang dikumpulkan di kehidupan lampau yang pertama. Itu mungkin *kamma* yang dilakukan dua kehidupan lampau sebelumnya, seperti halnya dalam kasus *bhikkhu* yang terlahir lagi sebagai seekor kutu, ataupun bahkan satu juta kehidupan lampau yang lalu.

# Kelahiran-Kembali

## IV. Tiga Pandangan tentang Kelahiran-Kembali

Apakah yang akan terjadi setelah kematian? Ada tiga pandangan yang terpenting pada jaman ini, yaitu:

1. Menurut pandangan materialisme, kehidupan hanya terdiri dari molekul-molekul, yaitu hanya materi. Sedangkan pikiran hanya sekedar produk sampingan dari materi. Setelah kematian, semua kesadaran berakhir dan keseluruhan proses kehidupan akan berhenti total, tanpa ada yang tersisa, kecuali materi yang mati.

2. Kebanyakan agama-agama negara-negara Barat menganut pandangan yang sebaliknya. Mereka percaya adanya kekekalan setelah kehidupan. Mereka menganut pandangan bahwa manusia menjalani kehidupan tunggal di bumi, dan kemudian mereka terus hidup kekal di suatu tahapan eksistensi seperti neraka atau surga, yang ditentukan oleh kebajikan dan perilaku mereka sekarang.

3. Agama-agama negara-negara Timur percaya adanya kelahiran dan kematian yang berulang-ulang. Menurut pandangan mereka, kehidupan sekarang ini hanyalah sekelebatan momen di siklus

tanpa awal dari kelahiran dan kematian. Hinduisme percaya adanya kelahiran kembali, tetapi menekankan adanya sebuah jiwa yang permanen bermigrasi dari satu tubuh ke tubuh lainnya. Sementara Buddhisme tidak percaya adanya transmigrasi jiwa, tetapi percaya adanya kehidupan yang berulang-ulang yang tergantung pada sebab-sebab dan kondisi-kondisinya. Dan, di dalam proses yang berkelanjutan ini, tidak ada suatu kesatuan atau jiwa yang permanen.

## V. Bagaimana Caranya Proses Kelahiran dan Kematian Terjadi Tanpa Adanya Suatu Jiwa yang Berpindah

Sekarang datanglah pertanyaan ini, bagaimanakah caranya kelahiran dan kematian terjadi tanpa adanya sebuah jiwa yang bertransmigrasi? Mengikuti cerita yang sama tentang si babi, maka segera setelah kesadaran kematian, kesadaran kelahiran-kembali muncul di sebuah eksistensi manusia yang baru, dengan menggunakan warna merah sebagai objek proses kognitif menjelang kematian dari kehidupan lampau. Kesadaran kelahiran kembali dihasilkan oleh *kamma* lampau, berakar di “kebodohan batin bawaan dan nafsu keinginan bawaan”, dua akar dari sebab-sebab lingkaran eksistensi. Fungsi kesadaran kelahiran-kembali adalah untuk mengaitkan eksistensi sebelumnya dengan eksistensi sekarang. Tetapi, ini tidak berarti ada sebuah jiwa lampau yang bermigrasi ke sebuah tubuh yang baru. Contohnya, pada saat kita menyalakan sebuah lampu dengan mengambil nyala api dari sebuah lampu lainnya, kita tidak pernah berpikir bahwa nyala api telah bertransmigrasi dari lampu yang pertama ke lampu yang kedua. Tetapi bergantung pada lampu yang pertama, maka lampu yang kedua menyala. Mengatakan ada sebuah jiwa kekal yang bertransmigrasi dari satu kehidupan

ke kehidupan lainnya adalah sebuah pandangan salah tentang kekekalan (*sassata-diṭṭhi*). Kekekalan meyakini bahwa keseluruhan eksistensi seseorang eksis selamanya, hal ini dikarenakan seseorang tidak melihat dengan Pemahaman Benar proses terus-menerus tanpa jeda lenyapnya formasi-formasi yang bergantung pada kondisi-kondisi. Seperti yang kita ketahui, kesadaran muncul dan lenyap dalam hitungan sepertrilyun detik dan tidak sama bahkan untuk dua momen berturut-turut (apalagi dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya). Kehidupan hanyalah sebuah kontinuitas kesadaran atau proses yang ditopang oleh Hukum Sebab Akibat.

Tetapi, walaupun setiap kesadaran muncul dan lenyap, kesadaran itu menghantarkan kesan apapun yang dicatat ke dirinya sendiri, ke penerusnya, meneruskan apapun yang dialaminya ke kesadaran berikutnya. Semua pikiran-pikiran dan pengalaman-pengalaman yang telah kita lalui, meninggalkan jejak-jejak mereka di rangkaian mental ini dan membentuk kecenderungan-kecenderungan dan temperamen-temperamen kebiasaan-kebiasaan kita. Contohnya, salah seorang *biarawati* sejawat saya, menceritakan bahwa sewaktu dia masih muda, dia selalu berpikir untuk bunuh diri tanpa alasan jelas. Sampai suatu hari, dia memahami salah satu kehidupan lampaunya, dimana telah mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri. Pengalaman itu meninggalkan jejak di dalam rangkaian mentalnya, sehingga menyebabkan dia berkecenderungan untuk bunuh diri. Contoh lainnya adalah tentang seorang *biarawati* berkebangsaan Inggris, yang, pada saat bermeditasi Sebab-Dan-Akibat-Yang-Saling-Berketergantungan, mampu mengingat satu kehidupan lampau dimana dia terlahir sebagai seekor monyet. *Kamma* kebiasaan dari kehidupan lampaunya sebagai monyet meninggalkan kecenderungan di kehidupan sekarang, berupa nafsu keinginan dan kemampuan untuk memanjat pepohonan, yang memang sering dilakukannya, kadang-kadang sampai ke pohon yang sangat tinggi,

biarpun saat itu dia hanyalah seorang gadis kecil. Berjam-jam dia bermain di pepohonan kesayangannya, dan dia selalu ingin berayun-ayun dari satu pohon ke pohon lainnya, tetapi sebagai seorang gadis kecil, dia tidak mampu melakukannya, sehingga membuatnya frustrasi. Ingatkah anda akan seorang *biarawati* Barat yang saya sebutkan sebelumnya, yang pernah terlahir sebagai seorang dewa dan mati dikarenakan kemarahan? Dia juga menceritakan bahwa di kehidupan sekarang ini, dia masih merasakan efek dari kemarahan itu yang tertanam di kehidupan lampaunya yang ke-lima. Sekarang ini dia bertemperamen kebencian.

Penghantaran pengalaman-pengalaman lampau memberikan semacam identitas diri yang palsu, walaupun tidak ada diri. Karena tidak mampu memahami kontinuitas dari proses kemunculan tergantung pada berbagai kondisi-kondisi, maka kita menganggap bahwa jiwa yang sama bertransmigrasi dari satu kehidupan ke kehidupan lainnya. Tetapi, persepsi salah semacam itu terjadi juga di jaman Buddha. Di jaman Buddha, ada seorang *bhikkhu* bernama Sāti, yang karena salah pengertian, telah menyatakan bahwa: "Adalah kesadaran yang sama yang berjalan dan mengembara melalui lingkaran kelahiran-kelahiran-kembali, bukan yang lainnya." *Bhikkhu-bhikkhu* yang lainnya ingin melepaskan dia dari pandangan salahnya yang sangat berbahaya itu, tetapi gagal, dan mereka melaporkannya pada Buddha. Buddha memanggil Sāti, dan bertanya, "Apakah kesadaran itu Sāti?" Sāti menjawab: "Yang Mulia, kesadaran itulah yang berbicara, merasakan dan mengalami hal-hal di sana sini, akibat-akibat dari tindakan-tindakan baik dan buruknya." Buddha menegurnya: "Orang yang *keblinger*, bukankah sudah Kunyatakan dalam berbagai macam cara bahwa kesadaran munculnya berketergantungan, karena tanpa adanya sebuah kondisi maka tidak ada sebab kesadaran? Tetapi kau, orang yang *keblinger*, dengan pandangan salahmu, telah mewakili kita dengan cara yang

salah, dan melukai dirimu sendiri serta menimbun *kamma* buruk seperti itu; karena ini akan menuntun bahaya dan penderitaan bagi dirimu sendiri untuk waktu yang lama sekali." Kemudian, Buddha memberikan kepada Sāti, sebuah ceramah tentang Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan, menunjukkan bagaimana fenomena muncul dan lenyapnya eksistensi, semua berdasarkan pada sebab-sebab dan kondisi-kondisi. (MN 38).

Di lain pihak, mengatakan bahwa semua mental dan materi lenyap secara permanen di saat kematian dan tidak mempunyai kelanjutan apapun sama sekali di kehidupan yang baru, adalah pandangan salah tentang kenihilan (*uccheda diṭṭhi*). Kenihilan menyangkal adanya kelahiran-kembali. Para penganut kenihilan atau annihilasionisme mengklaim bahwa setelah mati, keseluruhan eksistensi perseorangan lenyap, dan eksistensi yang baru sama sekali tidak ada hubungannya dengan eksistensi sebelumnya. Seseorang yang menganut pandangan kenihilan tidak melihat dengan Pemahaman Benar tentang kemunculan formasi-formasi yang dihasilkan oleh sebab-sebab, secara konstan. Selama sebab-sebabnya belum habis, maka efek-efeknya akan terus muncul. Karena itu, kita harus berhati-hati agar tidak terjerat oleh ke dua pandangan salah[6] ini. Buddha menolak kedua pandangan ekstrim ini, dan mengajarkan Jalan Tengah, yaitu: dengan kebodohan batin sebagai kondisinya, maka muncullah formasi-formasi *kamma*; dengan formasi-formasi *kamma* sebagai kondisi, maka muncullah kesadaran; dengan kesadaran sebagai kondisi, maka muncullah mental dan materi, dan seterusnya.

---

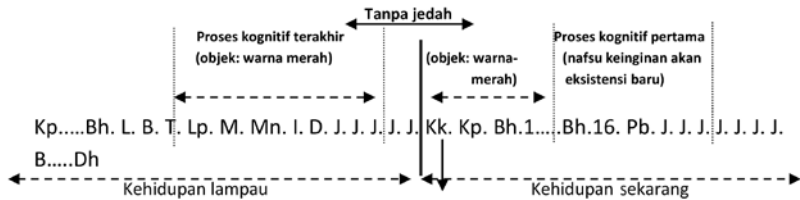
6 Kaccānagotta dari *Nidānavagga, SaṃyuttaNikāya*: "Dunia ini, Kaccāna, sebagian besar tergantung pada dualitas – ada gagasan eksistensi dan non-eksistensi. Tetapi bagi orang yang dapat melihat asal-muasal dunia sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang benar, tidak ada gagasan non-eksistensi dunia. Dan bagi orang yang dapat melihat lenyapnya dunia sebagaimana adanya dengan kebijaksanaan yang benar, tidak ada gagasan eksistensi"

Menurut Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan, mental dan materi di dalam suatu eksistensi yang baru, adalah merupakan akibat *kamma* lampau yang baik dan buruk yang mengakar pada kebodohan batin bawaan dan nafsu keinginan bawaan. Pada saat kita berteriak di pinggir sebuah tebing, maka kita mendengar *echo* atau pantulan suara kita. *Echo* ini bukanlah suara asli, tetapi bukan juga bahwa seluruhnya tidak tergantung pada suara asli. Demikian juga, sebuah eksistensi yang baru tidaklah sama dengan eksistensi yang lama, tetapi bukan juga seluruhnya berbeda atau tidak bergantung pada eksistensi yang lama.

Dengan kemunculan kesadaran kelahiran-kembali, materi dari *kalāpa* serangkaian-sepuluh-tubuh, *kalāpa* serangkaian-sepuluh-materi seksual, dan *kalāpa* serangkaian-sepuluh-materi-landasan-jantung, juga muncul. Ingatlah, bahwa kesadaran kelahiran-kembali tidak bisa muncul, kecuali ditopang oleh landasan-jantung (kecuali di alam tanpa materi).

Setelah kesadaran kelahiran-kembali, kesadaran *Bhavaṅga* muncul mengambil dan menggunakan objek yang sama dengan kesadaran kelahiran-kembali (yaitu, warna merah di dalam rahim ibu). Kesadaran kelahiran-kembali juga adalah sejenis kesadaran *Bhavaṅga*, dan karena keduanya adalah resultan-resultan dari *kamma* yang sama, maka mereka menggunakan objek yang sama dengan proses kognitif menjelang kematian, yang lampau. Setelah keseluruhan 16 kesadaran *bhavaṅga*, proses kognitif pintu-batin yang pertama muncul di kehidupan yang baru, menggunakan kesadaran kelahiran-kembali sebagai objeknya disertai dengan suatu nafsu keinginan yang kuat untuk hidup di kehidupan yang baru. Di proses kognitif ini, sebuah kemelekatan berkembang ke eksistensi yang baru. *Proses kognitif yang pertama di kehidupan seseorang adalah nafsu keinginan untuk eksis di kehidupan yang baru, tidak perduli seperti apakah nantinya eksistensi itu.* (lihat Tabel 16).

**Tabel 16:**

## Proses Kelahiran dan Kematian

Kesadaran-Kelahiran-Kembali muncul dengan faktor-faktor mental terkaitnya dan materi sebagai akibat dari *Kamma* lampau, sebagai berikut:

- 1 kesadaran + 33 faktor-faktor mental
- 30 materi, yaitu:
  - (*kalāpa* serangkaian 8 materi seksual)
  - (*kalāpa* serangkaian 8 materi tubuh)
  - (*kalāpa* serangkaian 8 materi landasan-jantung)

Keterangan:

| | |
|---|---|
| Kk = Kesadaran Kematian; | Kp = Kesadaran Penyambung-Kelahiran-Kembali |
| L = *Bhavaṅga* Lampau | B = *Bhavaṅga* Bergetar |
| T = *Bhavaṅga* Tertahankan | Lp = Kesadaran mengarah pada lima pintu indera |
| M = Kesadaran Mata | Pn = Kesadaran Penerima |
| I = Kesadaran Pemeriksa (Investigasi) | D = Kesadaran Penentu |
| J = *Javana* | Pb= Kesadaran mengarah pada pintu-batin |

# VI. Sebab Kelahiran Kembali

Setiap makhluk menginginkan dan memiliki nafsu keinginan akan eksistensi, dan nafsu keinginan ini adalah apa yang dijelaskan oleh Buddha sebagai Kebenaran Mulia Yang Kedua, Kebenaran Mulia tentang Asal Mula Penderitaan:

*"Nafsu keinginan (kehausan) inilah yang menuntun ke pembaruan eksistensi atau kelahiran-kembali yang disertai nafsu keserakahan, dan mencari kesenangan-kesenangan baru di sini dan di sana, yang disebut nafsu keinginan akan kenikmatan sensual, nafsu keinginan akan eksistensi dan nafsu keinginan akan non-eksistensi."*[7]

7 Pemutaran roda dhamma SN 56.11

Bahkan seseorang yang tidak-kembali-lagi, seseorang yang sudah mencabut dan menghancurkan semua nafsu keinginan akan kenikmatan sensual saja, masih memiliki nafsu keinginan akan eksistensi materi-halus dan non-materi. Nafsu keinginan ini adalah tenaga batin yang sangat kuat yang laten di dalam arus mental kita, dan yang kekuatannya membuat kita terus berputar-putar di dalam lingkaran kelahiran dan kematian. Sesungguhnyalah, kata-kata Buddha yang pertama setelah pencerahan agungNya, diutarakan dalam sebuah puisi kegembiraan bagi dirinya sendiri, yang mengakui kebenaran sejati ini, sebagai berikut:

*Melalui banyak kelahiran, aku mengembara di dalam saṃsara,*
*Mencari, tetapi tidak menemukan pembuat rumah ini,*
*Sungguh menyakitkan untuk terlahir dan terlahir lagi,*
*O! Pembuat rumah*[8]*, sekarang kau sudah terlihat,*
*Kau tidak akan membuat rumah*[9] *lagi,*
*Semua tiang-tiang kaso*[10]*-mu sudah terpatahkan,*
*Atap bubungan*[11]*mu sudah pecah terhancurkan,*
*Pikiranku sudah mencapai yang tak terkondisikan*[12]*,*
*Tercapailah Akhir dari Nafsu Keinginan*[13]*.*

Bahkan selama proses kognitif pintu indera-batin yang pertama dari suatu makhluk yang baru eksis, dimana semua bakat-bakat inderanya belum berkembang sepenuhnya, sebuah kemelekatan terhadap eksistensinya yang baru sudah ada. Pada saat proses kognitif itu berakhir, kesadaran *Bhavaṅga* muncul dalam rangka menjaga kontinuitas eksistensi. Pada waktunya, proses-proses kognitif pintu indera dan proses-proses pintu indera-batin lainnya akan muncul.

8 Nafsu keinginan
9 Tubuh/jasmani
10 Nafsu/hasrat
11 Kebodohan batin
12 *Nibbana*
13 Dhp. 153-154

Selama tidak ada proses kognitif, maka kesadaran *Bhavaṅga* akan terus muncul dan lenyap, lagi dan lagi, mengalir seperti aliran sungai, sampai di titik akhir dari kehidupan baru itu, kesadaran kematian akan muncul kembali.

Kesadaran kematian dari kehidupan yang sekarang ini menggunakan warna merah sebagai objeknya, sama seperti kesadaran kelahiran kembali dan kesadaran *Bhavaṅga*. Jadi, di dalam masa kehidupan seseorang, kesadaran kelahiran-kembali, kesadaran *Bhavaṅga*, dan kesadaran kematian, semuanya menggunakan objek yang sama, yaitu objek dari proses kognitif menjelang kematian dari kehidupan lampaunya. Dari sini, kita bisa melihat bahwa kesadaran kematian sudah ditentukan di kesadaran kelahiran-kembali dan kesadaran kelahiran-kembali itu, *Bhavaṅga* dan kesadaran kematian, sesungguhnya adalah kesadaran yang sama, yang melakukan fungsi-fungsi yang berbeda di waktu yang berbeda-beda, ibarat seorang wanita yang bisa menjadi seorang ibu, seorang istri, seorang anak dan seorang wanita karir, menjabat posisi yang berbeda-beda di waktu yang berbeda-beda.

Seperti sebuah sungai tanpa akhir, yang kadang-kadang bergejolak dan kadang-kadang tenang dimana kita tidak bisa melihat pergerakannya, demikian juga arus kesadaran kita mengalir mulai dari pembuahan di rahim sampai ke kematian dan dari kematian sampai ke kelahiran kembali, berputar terus seperti sebuah roda pedati. Beginilah kehidupan berjalan dan berputar-putar di dalam lingkaran kelahiran dan kematian sepanjang keberadaan kita di dalam *saṃsāra*. Orang yang bijaksana, yang tidak tertarik dengan sifat alamiah kehidupan yang sementara ini, mengerahkan usaha, merealisasikan keadaan tanpa kematian, dan memutuskan belenggu nafsu keinginan secara menyeluruh, dan mencapai kedamaian.

## VII. Kelahiran-Kembali di Alam Manusia

Di momen pertama dari proses pembuahan seorang manusia, kesadaran kelahiran-kembali dan faktor-faktor mental terkaitnya, muncul bersama-sama dengan materi pendamping mereka, sebagai akibat dari *kamma* tertentu yang matang di saat kematian.

Untuk kelahiran-kembali sebagai manusia, kesadaran kelahiran-kembali haruslah salah satu dari delapan kesadaran-kesadaran resultan lingkup-inderawi, yang terkait atau tidak terkait dengan pengetahuan, bergantung pada *kamma* yang dilakukan. Kalau seseorang melakukan *kamma* baik dengan gembira, dan memahami cara kerja *kamma*, maka kalau *kamma* baiknya itu matang di saat kematian, sebagai akibat langsungnya, kesadaran kelahiran-kembali orang itu disertai tiga akar, bersamaan dengan 33 faktor mental (yaitu tujuh faktor mental universal, enam faktor mental partikular, 19 faktor mental indah, dan satu faktor mental non-delusi). Makhluk manusia yang kesadaran kelahiran kembalinya tidak terkait dengan pengetahuan, atau disertai dua akar (hanya ada 32 faktor mental), maka tidak akan bisa mencapai *jhāna* apapun, ataupun mencapai Jalan dan Buah di masa kehidupan ini, walau bagaimanapun kerasnya mereka berusaha. Ini disebabkan kesadaran kelahiran kembalinya kekurangan akar non-delusi, yang merupakan faktor yang paling penting untuk mencapai tujuan-tujuan itu.

*Kalāpa* serangkaian-delapan-materi-tubuh, *kalāpa* serangkaian-delapan-materi-landasan jantung, dan *kalāpa* serangkaian-delapan-materi seksual, dibentuk di momen kehamilan. Landasan jantung, yang juga merupakan materi-terlahir dari *kamma*, menjadi basis bagi kesadaran kelahiran-kembali. Menurut *Abhidhamma*, jenis kelamin ditentukan oleh *kamma* lampau kita, dan terkondisi oleh kecenderungan atau aspirasi individu untuk menjadi seorang pria atau seorang wanita. Beberapa orang berharap terlahir lagi

sebagai wanita, beberapa orang berharap terlahir lagi sebagai pria, yang dikarenakan alasan masing-masing. Contohnya, Yasodharā, istri dari Pangeran Siddhattha, di banyak kehidupan lampaunya, melakukan berbagai macam *kamma* dengan aspirasi untuk menjadi istri setia Sang *Bodhisatta* sepanjang lingkaran kelahiran-kembali dan membantunya memenuhi harapannya untuk menjadi seorang Buddha yang tercerahkan sepenuhnya.

Saya sendiri secara pribadi kenal dengan seorang biarawati Myanmar yang mempunyai kekuatan supranatural mengingat kehidupan-kehidupan lampau. Dia mampu mengingat banyak sekali kehidupan lampaunya, dan dia menceritakan kepada saya bahwa di dalam semua kehidupan lampaunya, dia selalu terlahir sebagai perempuan. Dan ini disebabkan dia hanya berkeinginan terlahir lagi sebagai seorang perempuan.

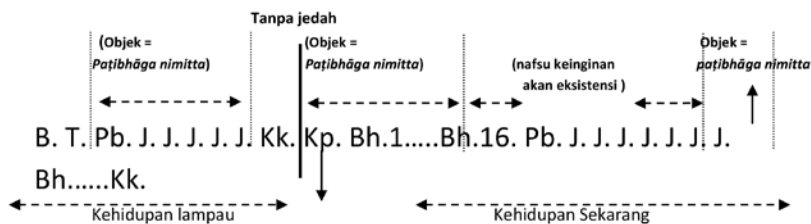
## VIII. Kelahiran-Kembali di Alam Brahma

Agar bisa terlahir lagi di alam-alam Brahma, ada jenis mental dan materi yang berbeda. Pada saat seorang meditator *Samatha* mencapai *jhāna*, contohnya, *jhāna* pertama, melalui meditasi dengan objek pernafasan, dimana si meditator masih berhasil memasuki lagi *jhāna* pertama di momen kematiannya, maka proses kognitif menjelang kematiannya bekerja sebagai berikut:

Pertama-tama, kesadaran *bhavaṅga* bergetar dan tertahan, diikuti oleh kesadaran yang mengarahkan ke pintu-batin, yang mengambil tanda gambar-pasangan[14], sebagai objeknya. Di dalam kasus ini, gambar-pasangan ini berfungsi sebagai tanda *kamma*. Lima *javana-javana* mengikuti, dengan cepat memeriksa objeknya. Ini kemudian diikuti oleh kesadaran kematian, momen pikiran

14 Lihat Bab 10, Perhatian-penuh pada Pernafasan.

terakhir dari eksistensi tersebut. Segera setelah kesadaran kematian, kesadaran kelahiran-kembali, yang merupakan kesadaran resultan, muncul di dalam salah satu dari tiga tataran *jhāna* pertama (alam-alam materi-halus), menangkap dan memahami tanda itu sebagai objeknya.

**Tabel 17:**
**Proses Kematian dan Kelahiran Kembali Untuk Brahma**

Kelahiran kembali di Alam Brahma terjadi secara spontan, tanpa perlu adanya bantuan rahim[15]. Kalau meditator berada di *jhāna* pertama di saat kematian, maka kesadaran kelahiran kembali dari makhluk materi halus ini, yaitu seorang Brahma, adalah merupakan kesadaran resultan *jhāna* pertama. Kesadaran ini muncul bersamaan dengan 33 faktor-faktor mental terkaitnya dan 39 jenis materi—yaitu, *kalāpa* serangkaian delapan materi indera mata, *kalāpa* serangkaian

15 Menurut Buddhisme, ada 4 jenis kelahiran: mahluk lahir-dari-telur, mahluk lahir-dari-rahim, mahluk lahir-dari-kelembaban, dan mahluk lahir secara spontan.

delapan materi indera telinga, *kalāpa* serangkaian delapan materi landasan jantung, dan *kalāpa* serangkaian 10 materi kehidupan[16]. Mental dan materi di alam ini, dihasilkan oleh *kamma* kehidupan lampau dan muncul secara simultan, dan sepenuhnya terbentuk dengan daya-daya penglihatan dan pendengaran yang sudah berfungsi. Setelah kesadaran kelahiran-kembali, 16 momen-momen kesadaran *bhavaṅga* muncul dan lenyap satu per satu, menangkap gambar-pasangan, sebagai objek mereka. Kemudian, muncul proses kognitif pintu-batin di eksistensi yang baru, menginginkan eksistensi. Setelah proses kognitif ini, pikiran kembali jatuh ke kesadaran *bhavaṅga*, untuk menjaga kontinuitas eksistensi. Kesadaran *bhavaṅga* yang sama ini terus mengalir, selama tidak ada proses kognitif, sampai munculnya kesadaran kematian, yang juga menggunakan gambar-pasangan yang sama sebagai objeknya, dan kemudian makhluk itu lenyap dari eksistensi tersebut. Dan, sekali lagi, di eksistensi berikutnya, kesadaran kelahiran-kembali muncul dan kesadaran itu terus mengalir mulai dari pembuahan sampai dengan kematian, begitu terus berulang-ulang.

## IX. Terjadinya Pandangan Identitas

Apakah seseorang terlahir lagi sebagai seorang manusia, dewa, hantu kelaparan, binatang, atau sebagai Brahma di alam materi-halus, dalam pengertian tertingginya, yang disebut makhluk, tidak lebih adalah sebuah kesatuan, gabungan antara mental dan materi[17]. Jadi, pada saat kemunculan kesadaran kelahiran-kembali, mental dan materi sudah ada. Apa yang kita sebut mental dan materi

16 Mahluk di tataran materi-halus, tanpa jenis kelamin, tidak mempunyai dua 'serangkaian delapan materi' jenis kelamin, dan walaupun mereka memiliki wujud-wujud fisik berupa hidung, lidah dan tubuh, namun organ-organ ini tidak mempunyai kemampuan mengindera.

17 Kecuali dalam kasus mahluk Tanpa-Batin di alam materi-halus, yang hanya memiliki satu agregat (agregat materi), dan mahluk di alam non-materi, yang memiliki empat mental agregat dan tanpa materi.

di *Abhidhamma*, mirip dengan lima agregat yang dijelaskan di dalam *sutta-sutta*. Batin terdiri dari empat agregat batin yakni perasaan, persepsi, formasi-formasi dan kesadaran, sementara materi adalah agregat materi.

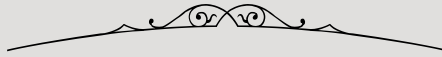
Dibawah pengaruh kebodohan batin, yang menutupi realitas, makhluk yang baru dengan cepat mengidentifikasikan lima agregat yang terus menerus berubah dan terus muncul-dan-lenyap ini, sebagai "milikku, aku, atau diriku", sehingga berkembanglah kemelekatan dan pandangan-salah yang mendatangkan penderitaan itu. Dia menganggap tubuh sebagai diri; diri yang memiliki tubuh; tubuh sebagai makhluk yang berada di dalam diri; diri sebagai makhluk yang berada di dalam tubuh. Dia berpikir, "Akulah tubuh; tubuh adalah milikku", dan menjadi terobsesi dengan pandangan-salah atas suatu diri. Dia menganggap empat kelompok batin sisanya dengan cara yang sama. Beginilah pandangan identitas dan kemelekatan muncul berdasarkan lima agregat.

Terobsesi oleh pandangan-salah ini, maka pada saat tubuh berubah, muncullah kesedihan, penyesalan, keputusasaan di dalam dirinya. Itulah sebabnya mengapa Buddha menyatakan Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan adalah lima agregat yang menjadi objek kemelekatan.

Sekarang kita bisa melihat bagaimana semua makhluk-makhluk terlahir ke dalam penderitaan dan disemai di dalam penderitaan. Walaupun, menurut logika Buddhis, tidak ada insiden, kejadian, ataupun fenomena di dunia ini yang muncul tanpa sebab-sebab. Seluruh dunia dikendalikan oleh sebab-akibat. Penderitaan muncul karena sebab-sebab. Berhubung resultan lima agregat muncul di momen yang paling awal dari kelahiran-kembali, maka kita bisa melihat bahwa keputusan kita untuk terlahir kembali pasti dibuat di kehidupan lampau.

Mengapa resultan lima agregat yang menjadi objek kemelekatan itu muncul di momen yang paling awal dari kesadaran kelahiran-kembali? Menurut Hukum Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan (*Paṭicca-samuppāda*) adalah *kamma*, yang mengakar di kebodohan batin dan nafsu keinginan, yang dilakukan di salah satu kehidupan lampau, yang bertemu semua kondisi-kondisi untuk menghasilkan lima agregat di kehidupan sekarang ini.

Sekarang marilah kita menyelidiki Hukum Sebab Akibat Yang Saling Berketergantungan, yang akan menunjukkan kepada kita bagaimana, kapan dan mengapa keputusan itu dibuat.

# BAB
# 8
# Sebab Akibat yang Saling Berketergantungan

Tidak ada Pelaku tindakan-tindakan
yang diketemukan, Tidak ada seseorang
yang menuai buah-buahnya,
Fenomena kosong terus bergulir,
Ini sajalah pandangan yang benar,
Tidak ada dewa ataupun Brahma
yang bisa disebut,
Pembuat roda kehidupan ini:
Fenomena kosong terus bergulir,
Bergantung pada kondisi-kondisilah,
segala sesuatunya.

Pertanyaan-pertanyaan "Darimana datangnya 'aku'?", "Kemanakah 'aku' akan pergi?", telah meresahkan umat manusia selama masa kehidupan yang tak terhitung banyaknya. Karena sebagian besar jawaban-jawabannya tetap tidak menentu.

"Aku" ini adalah sebuah kebenaran konvensional, suatu gaya bercakap-cakap yang lazim, diterima oleh hampir semua orang. Buddha mengatasi pertanyaan ini dengan penjelasan rinci Hukum Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, yang diketemukannya.

Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan[1] adalah doktrin atau prinsip keadaan bersyarat. Tujuannya adalah untuk menunjukkan bagaimana suatu "individu" atau mental-dan-materi berputar di dalam roda eksistensi, menjalani siklus kelahiran dan kematian, dan bagaimana penderitaan menjadi lenyap oleh lenyapnya sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang mengabadikan siklus itu.

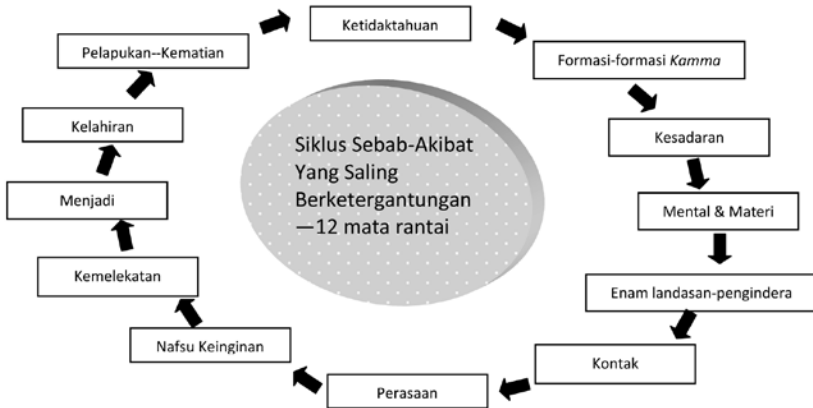
1 Penjelasan mengenai "Sebab-Akibat yang Saling Berketergantungan" di sini sebagian besar berdasarkan buku kuno Jalan Kesucian (Buku maha karya Buddhaghosa, Visuddhimagga)

## I. Rumusan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan

Rumusan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan adalah: "Pada saat ini eksis, maka muncullah itu; dengan munculnya ini, maka itu pun muncul; pada saat ini tidak eksis, maka itu tidak muncul; dengan lenyapnya ini, maka itu pun lenyap."

Lebih tepatnya lagi, Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan menjelaskan bahwa, bergantung pada ketidaktahuan, muncul formasi-formasi *kamma*; bergantung pada formasi-formasi *kamma*, muncul kesadaran; bergantung pada kesadaran, muncul mental-dan-materi; bergantung pada mental-dan-materi, muncul keenam landasan-pengindera; bergantung pada enam landasan-pengindera, muncul kontak; bergantung pada kontak, muncul perasaan; bergantung pada perasaan, muncul nafsu-keinginan bergantung pada nafsu-keinginan muncul kemelekatan; bergantung pada kemelekatan, muncul eksistensi, bergantung pada eksistensi, muncul kelahiran; bergantung pada kelahiran, muncul pelapukan, kematian, kesedihan, ratap-tangis, kesakitan, berduka-cita, dan keputus-asaan. Dengan demikian, muncullah keseluruhan kumpulan penderitaan ini (*dukkha*).

**Tabel 18:**

**Siklus Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan**

Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan terdiri dari 12 faktor-faktor yang saling berhubungan. Mereka adalah sekedar mental-dan-materi. Setiap faktor tergantung sepenuhnya pada faktor-faktor lain sebagai kondisi-kondisi pendukungnya dan akhirnya menjadi kondisi pendukung bagi faktor-faktor lainnya. Marilah kita mempelajari lebih dulu arti dari setiap faktor ini, sebelum mengungkapkan hubungan di antara mereka.

## II. Faktor-faktor Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan

### 1. Ketidaktahuan

Karakteristik dari ketidaktahuan adalah kebutaan batin atau tidak mengetahui. Fungsinya adalah untuk membingungkan atau mengacaukan, dan manifestasinya adalah tidak menembus atau menutupi sifat alamiah objek-objek. Menurut *sutta-sutta*, ketidaktahuan adalah tidak mengetahui Empat Kebenaran Mulia,

tetapi menurut *Abhidhamma*, ketidaktahuan adalah tidak mengetahui delapan fakta-fakta berikut ini:

1. Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan
2. Kebenaran Mulia Tentang Asal Mula Penderitaan
3. Kebenaran Mulia Tentang Lenyapnya Penderitaan
4. Kebenaran Mulia Tentang Jalan Menuju Lenyapnya Penderitaan
5. Lima Agregat Lampau
6. Lima Agregat Yang Akan Datang
7. Lima Agregat Lampau dan Yang Akan Datang bersama-sama, dan
8. Kondisi-kondisi khusus dan kemunculan keadaan-keadaan yang terkondisi, termasuk *kamma* dan konsekuensi-konsekuensinya.

## 2. Formasi-formasi *Kamma*

Karakteristik dari formasi-formasi *kamma* adalah membentuk. Fungsi mereka adalah untuk mengakumulasi atau mengumpulkan. Manifestasi mereka adalah kehendak, dan sebab terdekatnya adalah ketidaktahuan.

Ada tiga macam formasi-formasi *kamma*, yaitu:

### 1. Formasi-formasi *kamma* buruk:

Termasuk di dalam formasi *kamma* jenis ini, adalah kehendak-kehendak di dalam 12 jenis kesadaran tak-berguna[2], dimana delapan diantaranya mengakar pada keserakahan, dua mengakar pada kemarahan, dan dua sisanya mengakar pada delusi. Semua ini membentuk formasi-formasi fisik, verbal dan mental yang buruk.

2 Lihat Lampiran 1

2. **Formasi-formasi *kamma* baik**:

   Formasi-formasi *kamma* jenis ini terbagi menjadi dua kategori, sebagai berikut:

   a. Kehendak-kehendak di dalam delapan jenis kesadaran berguna[3] yang terkait dengan lingkup-inderawi, dimana empat diantaranya terkait dengan pengetahuan dan empat lainnya tidak terkait dengan pengetahuan. Semua ini membentuk formasi-formasi fisik, verbal dan mental yang baik.

   b. Kehendak-kehendak di dalam lima jenis kesadaran berguna yang terkait dengan lingkup materi-halus. Semua ini adalah *jhāna-jhāna* materi halus yang pertama sampai dengan yang kelima, dan semuanya hanya sekedar formasi-formasi mental.

3. **Formasi-formasi ketenangan**:

   Termasuk di dalam formasi-formasi jenis ini adalah kehendak-kehendak di dalam empat jenis kesadaran berguna yang terkait dengan lingkup non-materi. Semua ini adalah empat *jhāna-jhāna* non-materi yang hanyalah formasi-formasi mental.

### 3. Kesadaran

Di sini, "kesadaran" merujuk pada kesadaran resultan. Termasuk di dalamnya adalah kesadaran yang terkait kelahiran-kembali dan kesadaran yang terjadi selama eksistensi individual. Kesadaran yang terkait kelahiran-kembali adalah kesadaran awal dari kehidupan seseorang di sebuah tataran, apakah itu di lingkup-

3 Lihat Lampiran 2

inderawi, materi-halus, ataupun non-materi. Fungsinya adalah untuk mengaitkan eksistensi lampau ke eksistensi sekarang. Kesadaran yang terkait kelahiran-kembali bukanlah kesadaran *yang sama* yang bertransmigrasi dari kehidupan lampau, tetapi bukan juga kesadaran yang sama sekali baru dan berdiri sendiri, yang menyeberangi kehidupan lampau untuk datang ke kehidupan sekarang. Dengan lenyapnya kesadaran kematian di eksistensi lampau, maka kesadaran yang terkait kelahiran-kembali muncul untuk mengaitkan eksistensi lampau ke eksistensi sekarang. Berbicara yang sebenarnya, ada sebuah kontinuitas proses, mulai dari kematian sampai dengan kesadaran kelahiran-kembali.

Contohnya adalah seorang biarawati Burma sejawat saya, yang, di kehidupan lampaunya yang kedua dari kehidupannya yang sekarang ini, secara rutin berdana makan ke komunitas para *bhikkhu*. Selama momen kematiannya, sebuah tanda tempat tujuan yang menguntungkan, yaitu seorang dewi (malaikat), muncul di dalam proses kognitif pintu indera mental ambang kematiannya. Proses itu terdiri dari kesadaran-kesadaran rangkaian kehidupan yang muncul dan lenyap, diikuti oleh satu kesadaran yang mengarah ke pintu-batin, lima kesadaran-kesadaran *javana*, dan dua kesadaran-kesadaran mencatat yang muncul satu per satu, dimana setiap kesadaran menangkap tanda yang sama, seorang dewi, sebagai objeknya. Setelah itu, satu momen kesadaran kematian muncul dan lenyap. Tanpa jedah waktu, menggunakan dewi yang sama sebagai objek, sebagai sebuah proses yang berkelanjutan, kesadaran kelahiran-kembali muncul di sebuah eksistensi yang baru, dalam kasus ini, di tataran alam surga.

Karena itu, kesadaran yang terkait kelahiran-kembali, tidak *sama* dengan kesadaran lampau, akan tetapi juga tidak sama sekali berdiri sendiri. Kesadaran ini tidak ditransfer dari satu eksistensi ke eksistensi lainnya, walaupun mungkin secara konvensional kelihatannya begitu.

Di akhir kata, tidak ada jiwa atau diri yang mengalami, tetapi *kamma* yang sama terus beroperasi dan menghasilkan akibat-akibatnya.

Kesadaran yang terjadi selama sebuah eksistensi individual meliputi lima kesadaran-kesadaran inderawi dan seterusnya.

**4. Mental-dan-materi**

Disini, "mental" merujuk hanya pada faktor-faktor mental yang terkait, tanpa meliputi kesadaran seperti yang kita pahami sebelumnya. Materi merujuk pada empat unsur-unsur utama, bersama dengan materi turunan mereka yang dihasilkan oleh *kamma*.

**5. Keenam landasan-pengindera**

Keenam landasan-pengindera adalah landasan-mata, landasan-telinga, landasan-lidah, landasan-tubuh, dan landasan-batin. Lima landasan yang pertama adalah materi sensitif dari mata, telinga, hidung, lidah dan tubuh, sementara landasan-batin bukanlah landasan secara fisik, melainkan merujuk ke kesadaran resultan.

**6. Kontak**

Kemunculan berbarengan dari landasan-indera, objek-indera, dan kesadaran adalah apa yang disebut kontak. Kita memiliki enam landasan, jadi ada enam jenis kontak, yaitu: kontak-mata, kontak-telinga, kontak-hidung, kontak-lidah, kontak-tubuh, dan kontak-mental.

### 7. Perasaan

Ada enam golongan perasaan, yaitu: perasaan yang terlahir dari kontak-mata, perasaan yang terlahir dari kontak-telinga, perasaan yang terlahir dari kontak-hidung, perasaan yang terlahir dari kontak-lidah, perasaan yang terlahir dari kontak-tubuh, dan perasaan yang terlahir dari kontak-mental.

Setiap perasaan bisa dialami dalam salah satu dari ketiga cara berikut: perasaan yang menyenangkan, perasaan yang tidak menyenangkan, atau perasaan netral. Apapun yang dialami secara fisik atau secara batin sebagai menyenangkan dan memuaskan, maka itu adalah perasaan menyenangkan. Apapun yang dialami secara fisik atau secara batin sebagai menyakitkan dan sulit untuk ditahan adalah perasaan yang tidak menyenangkan. Apapun yang dialami secara fisik maupun secara batin, yang bukan tidak menyenangkan ataupun menyakitkan adalah perasaan netral (MN 44). Berhubung setiap kontak dari keenam kontak-kontak memunculkan tiga jenis perasaan. Jadi, ada 18 jenis perasaan ( 3 x 6 = 18 ).

### 8. Nafsu-keinginan

Nafsu-keinginan (*taṇhā*) secara harafiah berarti “kehausan”. Ini adalah sama seperti faktor mental keserakahan. Walaupun karakteristiknya adalah menangkap sebuah objek, tetapi kenyataannya ini adalah haus akan perasaan. Karena ada enam macam perasaan, maka ada enam macam nafsu-keinginan, yaitu: nafsu-keinginan akan penglihatan-penglihatan, suara-suara, bau-bauan, cita rasa, barang-barang yang berbentuk, dan objek-objek mental. Setiap nafsu-keinginan dari ke enam nafsu-keinginan adalah bercabang tiga, berdasarkan cara terjadinya, yaitu:

1. Nafsu-keinginan akan kenikmatan inderawi (*kāma-taṇhā*) adalah menginginkan objek-objek sensual yang menyenangkan, indah, dan memberikan kenikmatan.
2. Nafsu-keinginan akan eksistensi yang berkelanjutan (*bhava-taṇhā*) adalah yang terkait dengan pandangan salah tentang kekekalan (menganggap eksistensi atau kenikmatan sebagai permanen).
3. Nafsu-keinginan akan non-eksistensi setelah kematian (*vibhava-taṇhā*) yang terkait dengan pandangan kenihilan (percaya bahwa makhluk-makhluk menjadi lenyap di saat kematian, tanpa adanya kelahiran-kembali dan tidak ada akibat-akibat *kamma* lebih lanjut).

**9. Kemelekatan**

Kemelekatan (*upādāna*) berarti menggenggam erat; ini adalah bentuk yang kuat dari nafsu-keinginan Kemelekatan adalah ketergantungan yang menjadi sangat kuat sehingga kita tidak bisa melepaskan objek dengan mudah. Karakteristiknya adalah menangkap, dan fungsinya adalah tidak melepaskan, serta manifestasinya adalah sebagai bentuk yang kuat dari nafsu-keinginan dan sebagai pandangan salah.

Ada empat macam kemelekatan, yaitu:

1. Kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan inderawi (*kāmūpādāna*), adalah nafsu berahi, keserakahan, kemelekatan, tergila-gila, dan kesenangan atas kenikmatan-kenikmatan keenam indera, sampai ke titik dimana seseorang tidak bisa melepaskannya. Keenam objek-objek sensual itu adalah, tentu saja, bentuk-bentuk yang bisa diketahui melalui indera mata, suara-suara yang bisa diketahui melalui indera-telinga,

aroma-aroma yang bisa diketahui melalui indera hidung, cita rasa yang bisa diketahui melalui indera lidah, benda-benda yang berbentuk yang bisa diketahui melalui indera tubuh, dan objek-objek mental yang bisa diketahui melalui objek mental—semua sesuai dan dapat diterima, menyenangkan, menimbulkan kecintaan, mempesona, mengundang selera, dibarengi oleh nafsu-keinginan. Kenikmatan atau kebahagiaan apapun yang kemunculannya tergantung pada keenam objek-objek sensual yang tidak mampu dilepaskan oleh seseorang itu, adalah merupakan *kemelekatan* pada kenikmatan inderawi.

2. Kemelekatan terhadap pandangan-pandangan salah (*diṭṭhupādāna)*, adalah memendam ide-ide yang merusak seperti: tidak ada nilai-nilai yang berarti dari tindakan memberi, berdana, pengorbanan, berbuat amal; tidak ada buah atau akibat dari tindakan-tindakan yang baik maupun yang tidak baik; tidak ada dunia ini, tidak ada dunia lain yang akan datang; tidak ada akibat yang khusus atas tindakan yang dilakukan terhadap ibu dan ayah; tidak ada makhluk-makhluk yang terlahir kembali secara spontan; tidak ada para pertapa dan para brahmana yang mengembara dan berlatih dengan benar yang, telah merealisasikan dunia ini dan dunia lain oleh usaha mereka sendiri melalui pengetahuan langsung, dan menyebabkan mereka dikenal oleh orang-orang. Dengan kata lain, tidak mempercayai *kamma* dan akibat-akibat *kamma* merupakan tindakan penyangkalan terhadap nilai-nilai kebajikan, moralitas, pengendalian diri, dan kemungkinan pencapaian pengetahuan jalan. Pandangan-pandangan ini, sekali terbentuk di mental, maka tidak akan pergi dari mental. Jadi, ini disebut *kemelekatan* terhadap pandangan-pandangan salah.

3. Kemelekatan terhadap upacara-upacara dan ritual-ritual (*sīlabbatūpādāna*), adalah kemelekatan terhadap pandangan salah bahwa penyucian mental dan pencapaian *Nibbāna* bisa diperoleh hanya melalui pengamatan atau perenungan atas upacara-upacara dan ritual-ritual saja, seperti berdoa, membuat niatan-niatan atau bertekad, menjalankan disiplin-disiplin ketat, menyiksa diri sendiri, dan sebagainya. Menurut Kitab Komentar dari *Jalan Kesucian*, yang bahkan termasuk ke dalam kemelekatan ini adalah kemelekatan terhadap pandangan bahwa, pengendalian moral dan latihan *jhāna* saja, yang sangat dipuji dan bermanfaat, sudah mencukupi untuk mencapai kebebasan.

4. Kemelekatan terhadap Doktrin Jiwa (*attavadūpādāna*), adalah menganggap kesadaran sebagai jiwa, atau perasaan sebagai jiwa, persepsi sebagai jiwa, formasi-formasi sebagai jiwa, materialitas sebagai jiwa. Atau menganggap sesuatu selain kelima agregat sebagai jiwa yang bertahan.

**10. Menjadi**

Ada dua jenis menjadi, yaitu: 1) menjadi karena proses-*kamma* (*kamma-bhava*), dan 2) menjadi karena kelahiran-kembali (*upapatti-bhava*). Menjadi karena proses-*kamma*-lah yang dimaksudkan disini. Proses ini merujuk pada kehendak-kehendak *kamma*, yang baik maupun yang buruk, sehingga membentuk *kamma* yang menghasilkan kelahiran-kembali.

**11. Kelahiran**

“Kelahiran” berarti manifestasi pertama dari agregat sebuah

makhluk hidup pada saat kelahiran-kembali terjadi di eksistensi manapun. Makhluk-makhluk di lingkup-inderawi memiliki lima agregat, sementara makhluk-makhluk yang terlahir kembali di lingkup non-materi hanya memiliki empat agregat (batin). Kelahiran adalah sebuah kontinuitas dari empat agregat mental dengan sebuah bentuk baru yang terbuat dari kelompok atau agregat materi. Untuk Todeyya yang kikir, misalnya, kelahiran terjadi di alam binatang dikarenakan proses menjadi dari proses-*kamma* buruknya.

### 12. Pelapukan, Kematian, Kesedihan, Ratap-tangis, Kesakitan, Duka-cita, dan Keputus-asaan

Proses penuaan bermanifestasi sebagai pelapukan, seperti rontoknya rambut dan gigi, dan memudarnya keindahan dan elastisitas kulit, menciut dan mengkerutnya tubuh, mundurnya daya-daya enam-indera, tenaga yang melemah, kebingungan ingatan pikiran dan kecerdasan, dan sebagainya. Ini adalah memudarnya kebugaran usia muda dan kekuatan fisik, dan meningkatnya penyakit. Kematian adalah pecahnya agregat materi dan lenyapnya agregat materi ini dari eksistensi kita yang sekarang. Kesedihan adalah terbakar di pikiran; ratap-tangis adalah menangisi; kesakitan adalah tekanan tubuh, duka cita adalah kesakitan mental, dan keputus-asaan adalah kehilangan harapan.

Sekarang marilah kita menyelidiki bagaimana setiap faktor itu muncul secara saling berketergantungan.

## III. Kaitan-Kaitan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan

### Bergantung pada Ketidaktahuan, Muncul Formasi-

**formasi *Kamma***

Ketidaktahuan bukan saja tidak mengetahui delapan hal-hal faktual, melainkan juga membiaskan mereka. Marilah kita menelaah kembali dan menjelaskan mereka satu per satu, sebagai berikut:

1. Fakta yang pertama adalah *tidak mengetahui Kebenaran Mulia Tentang Penderitaan*, yang merujuk pada lima kelompok kemelekatan. Tanpa mengetahuinya, kita mungkin salah memahami lima kelompok di dalam siklus kelahiran-kelahiran-kembali sebagai menyenangkan dan menggairahkan, dan karenanya melakukan formasi-formasi fisik, verbal dan mental untuk memperbarui mereka. Ini pada akhirnya menjadi sebab dari penderitaan itu sendiri. Seperti yang sering dikatakan oleh Buddha, kelahiran berulang-ulang adalah penderitaan, sebagian karena semua kelahiran berakhir dengan pelapukan, penyakit, dan kematian, dan sebagian lagi karena sifat alamiah dari lima agregat ini adalah berubah-ubah, membuat stres, dan bukan diri.

2. Fakta yang kedua adalah *tidak mengetahui asal mula penderitaan*, yang merujuk pada nafsu-keinginan. Tanpa mengetahuinya, kita mungkin membiaskan realitas dan membayangkan bahwa nafsu-keinginan adalah asal mula kebahagiaan. Kita mencari berbagai kenikmatan-kenikmatan inderawi melalui objek-objek enam indera dalam usaha untuk memuaskan nafsu-keinginan ini. Mata secara konstan menginginkan pemandangan-pemandangan yang menyenangkan, telinga secara konstan menginginkan suara-suara yang menyenangkan, hidung menginginkan bau-bauan yang menyenangkan, lidah menginginkan cita rasa yang menyenangkan, tubuh menginginkan sensasi-sensasi yang menyenangkan, dan mental menginginkan objek-objek mental yang menyenangkan.

3. Fakta yang ketiga adalah *tidak mengetahui lenyapnya penderitaan*, yang merujuk pada *Nibbāna*. Tanpa mengetahuinya, kita mungkin membiaskan realitas dan membayangkan bahwa kelenyapan terakhir dari penderitaan bisa diperoleh dengan kelahiran-kembali di suatu tempat seperti alam surgawi atau Tanah Suci. Atau kita mungkin membayangkan bahwa suatu keadaan meditasi, seperti salah satu dari *jhāna-jhāna* yang sangat tenang yang melampaui kenikmatan inderawi, adalah lenyap totalnya penderitaan. Jadi, dengan ketidaktahuan sebagai kondisi, kita melakukan berbagai formasi-formasi *kamma* untuk mencapai apa yang dibayangkan oleh pandangan salah kita sebagai lenyapnya penderitaan.

4. Fakta yang keempat adalah *tidak mengetahui jalan menuju lenyapnya penderitaan*, yang merujuk pada Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Tanpa mengetahuinya, kita membiaskan realitas dan membayangkan bahwa jalan menuju ke akhir penderitaan terdiri dari memanjakan diri sendiri, menyiksa diri sendiri, bunuh diri, upacara-upacara dan ritual-ritual seperti mengorbankan binatang atau manusia demi mencapai tujuan-tujuan, dan seterusnya. Jadi, kita melakukan berbagai macam formasi-formasi *kamma* berdasarkan pandangan salah kita atas apa yang merupakan jalan dan apa yang bukan jalan. Satu contoh kisah nyata adalah pengalaman seorang biarawati sejawat saya yang dalam kehidupan lampaunya adalah seorang brahmana. Dikarenakan pandangan sesatnya, *brahmana* ini secara konsisten mendesak para pengikutnya untuk mengorbankan ayam untuk memuja dewa, dengan berpikir bahwa ini adalah *kamma* baik. Sebagai akibatnya, dia terlahir lagi sebagai seekor ayam di kehidupan berikutnya.

5, 6, 7. Fakta kelima, keenam, dan ketujuh adalah *tidak mengetahui lima agregat lampau*, lima agregat yang akan datang, dan lima agregat yang lampau dan yang akan datang bersama-sama. Disebabkan

hal ini, kita membiaskan realitas dan secara salah meyakini bahwa kita tidak datang dari manapun dan tidak pergi kemana pun juga. Menyangkal realitas bahwa kelompok yang sekarang adalah efek dari kelompok lampau, dan pada akhirnya akan menjadi sebab dari kelompok yang akan datang, kalau ketidaktahuan dan nafsu-keinginan tetap utuh ada. Memegang keyakinan salah ini saja sudah merupakan *kamma* mental yang buruk.

8. Fakta kedelapan adalah *tidak mengetahui keadaan terkondisi tertentu dan kemunculan keadaan-keadaan yang terkondisi*, yang merujuk pada tidak melihat atau tidak memahami Hukum Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan. Contohnya, tidak mengetahui bahwa ketidaktahuan adalah suatu kondisi spesifik bagi formasi-formasi kehendak, maka kita mungkin membiaskan realitas dan berpikiran salah bahwa faktor mental ketidaktahuan adalah "diri" dan bahwa formasi-formasi kehendak dilakukan oleh diri yang sama. Atau, kita mungkin berpikiran salah bahwa ke-12 faktor-faktor dari keadaan-keadaan yang terkondisi secara tertentu dan kemunculan keadaan-keadaan yang terkondisi adalah diri, seperti halnya *bhikkhu* yang tersesat, Sāti, yang memendam pandangan salah yang merusak bahwa ada sebuah diri yang bertahan dan menjalani siklus kelahiran-kembali dan kematian.

Jadi, karena tidak mengetahui delapan hal-hal faktual ini, maka kita membentuk tiga jenis formasi-formasi *kamma*. Buddha menjelaskan bahwa, "*Tidak mengetahui, para pertapa, di dalam ketidaktahuan, seseorang membentuk formasi-formasi bajik, membentuk formasi-formasi tidak bajik, membentuk formasi-formasi yang tenang*." (cf. S. ii, 82)[4]

4 Lihat Visuddhimagga (edisi ke-5, 1991) hal 542, BAB XVII, ayat 64, paragraph kedua.

## Bergantung Pada Formasi-Formasi *Kamma* Muncul Kesadaran

### 1. Di Momen Kesadaran Kelahiran-kembali

Disebabkan *kamma* yang mengakar pada ketidaktahuan yang dilakukan di suatu kehidupan lampau, maka kesadaran kelahiran-kembali muncul di kehidupan sekarang ini. Jadi, kesadaran pertama di kehidupan sekarang ini, yang disebut kesadaran yang terkait kelahiran-kembali atau apa yang secara konvensional disebut kelahiran, adalah merupakan akibat langsung dari formasi-formasi *kamma* yang dilakukan di kehidupan lampau. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, kesadaran yang terkait kelahiran-kembali muncul sebagai sebuah kontinuitas proses—proses dari kehidupan lampau yang dipertahankan dan ditunjang oleh hukum sebab-akibat.

Marilah kita lihat dengan lebih mendetil berbagai macam sebab-sebab yang menghasilkan kesadaran yang terkait kelahiran-kembali ini. Seseorang yang sedang sekarat, tidak mampu menahan dorongan arus perasaan-perasaan menyakitkan yang tak terkendalikan selama momen-momen terakhirnya, merasa sangat cemas selagi daya hidup dari tubuhnya yang sekarang ini perlahan-lahan menghilang. Pada saat akhir kehidupan mendekat dan *kamma*-nya bertemu dengan kondisi-kondisi yang sesuai untuk berbuah, maka kondisi itu bermanifestasi sebagai sebuah tanda *kamma*. Pikirannya meraih dan mencengkeram tanda ini. Sementara proses ini berjalan, karena nafsu-keinginannya akan eksistensi masih utuh, maka tenaga dari nafsu-keinginannya mendorong kesadaran ke depan. Ini memungkinkan formasi-formasi *kamma*-nya untuk membuahkan hasil-hasilnya.

Ditunjang oleh nafsu-keinginan, maka tenaga dari formasi-formasi *kamma* lampaunya mendorong kesadarannya ke arah sebuah kelahiran baru. Kesadaran kelahiran-kembalinya bergantung pada objek yang sama dengan tanda *kamma*.

Ketidaktahuan laten atau bawaan membuatnya buta terhadap bahaya yang terkandung di dalam eksistensi yang diperbarui. Dengan lenyapnya kesadaran kematian dan munculnya kesadaran kelahiran-kembali, pikirannya meninggalkan penopang sebelumnya, yaitu landasan jantung (atau untuk mempermudah pemahaman, tubuh yang lama); dan mendapatkan sebuah penopang yang baru (landasan jantung yang baru, sebuah tubuh yang baru yang sesuai dengan tataran itu, yang disediakan oleh *kamma*-nya) di eksistensi yang baru.

Ini seperti seorang pria yang ingin menyeberangi sebuah sungai, meraih dan mencengkeram sebuah tali yang terikat ke sebatang pohon di pinggir sungai, kemudian dia mendorong tubuhnya ke seberang, tidak mengetahui adanya bahaya yang menunggu dirinya di pinggir sana. Setelah mendorong dirinya ke seberang sungai, dia melepaskan tali itu dan ditopang oleh pinggir sungai lainnya. Demikian juga, kesadaran kelahiran-kembali yang baru muncul, ditopang oleh landasan jantung yang baru, menetapkan dirinya di eksistensi yang baru dengan menggunakan objek tanda *kamma* yang sama dengan proses kognitif menjelang kematian kehidupan lampaunya.

Jadi, kita menjadi memahami dengan jelas bahwa kesadaran kelahiran-kembali muncul di kehidupan ini karena ada sebab-sebabnya dan bukan tanpa sebab-sebab. Ada lima jenis sebab-sebab munculnya kesadaran kelahiran-kembali, sebagai berikut:

1. Ketidaktahuan—yaitu tidak mengetahui bahwa bahaya mengintai seseorang di eksistensi yang baru manapun,
2. Nafsu-keinginan —yaitu kemelekatan akan eksistensi yang berkelanjutan, yang disebabkan oleh ketidaktahuan,
3. Kemelekatan—yaitu mencengkeram tanda *kamma* yang disebabkan kemelekatan yang sangat kuat terhadap eksistensi,

4. Formasi-formasi kehendak—yaitu matangnya kehendak yang dimiliki sebelumnya oleh seseorang, sementara melakukan tindakan,
5. *Kamma* —yaitu energi yang ditinggalkan oleh kehendak itu.

Singkatnya, kesadaran yang terkait kelahiran-kembali muncul di kehidupan ini disebabkan oleh nafsu-keinginan yang salah arah terhadap eksistensi yang berkelanjutan, sehingga terdorong ke jurang eksistensi yang diperbarui oleh formasi-formasi *kamma*, dan bermanifestasi sebagai sebuah tanda *kamma*, dan menentukan tempat tujuan kita berdasarkan pada tindakan lampau.

Dan sementara itu, kalau memang ada yang sama sekali lain dari kebenaran ini, maka si pelaku kesalahan yang dikirim ke neraka karena kejahatan-kejahatan lampaunya, akan menjadi tidak bersalah sebenarnya, karena apa yang dilakukan di kehidupan lampau pastinya dilakukan oleh orang yang berbeda. Pandangan seperti ini menganulir prinsip kerja *kamma*. Pandangan ini menolak kemungkinan adanya hubungan antara apa yang sudah dikerjakan dengan apa yang bisa diakibatkan olehnya dan menyangkal hukum-hukum atau aturan-aturan yang terkandung di dalam segala sesuatu di seluruh alam semesta ini.

Tetapi seseorang mungkin akan tetap bertanya, kalau tidak ada transmigrasi yang terjadi, maka siapakah yang mengalami akibat-akibat menyenangkan maupun tidak menyenangkan dari tindakan-tindakan lampau?

Pertama-tama, mengajukan pertanyaan “siapakah” ini saja, sudah berarti masih melekat terhadap pandangan salah tentang diri. Seperti yang telah kita lihat, paling tidak secara intelektual, faktor mental perasaan memiliki karakteristik mengalami akibat *kamma* yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, yang terdiri dari perasaan dan akibat yang menyenangkan mau pun yang tidak menyenangkan.

Di dalam pengertiannya yang tertinggi, di luar konvensi percakapan sehari-hari, adalah faktor mental perasaan yang mengalami akibat dari tindakan-tindakan. Perasaan merasakan. Agregat perasaan bukanlah diri. Tetapi kebanyakan makhluk-makhluk, tidak mampu menembus realitas kebijaksanaan ini, sehingga melekat ke agregat perasaan dengan nafsu-keinginan, dan dipenuhi oleh ide-ide tentang aku dan milikku yang berasal dari pandangan salah tentang adanya diri.

Hanya di tingkatan percakapan konvensional dan kebenaran konvensional-lah, kita menemukan hal-hal seperti pria, wanita, hantu, dewa, iblis, brahma, anjing, dan sebagainya, dan diri "yang" mengalami akibat-akibat dari tindakan-tindakan lampau dan perasaan-perasaan sekarang. Pada puncaknya, hal-hal ini secara berketergantungan berasal dari fenomena yang bukan entitas padat yang ada di dalam realitas. Pada saat kita melarikan diri ke realitas, maka semua masalah-masalah *saṃsāra* itu akan secara instan hilang dan terpecahkan.

### 2. Sepanjang eksistensi suatu individu

Setelah kesadaran kelahiran-kembali, pada waktunya nanti, setelah lima materi-materi indera mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh sudah cukup berkembang, akan bersentuhan dengan lima jenis objek-objek indera, maka muncullah lima jenis kesadaran resultan indera—yaitu, kesadaran-mata, kesadaran-telinga, kesadaran-hidung, kesadaran-lidah, dan kesadaran-tubuh.

Pada saat, proses-proses kognitif lima pintu-indera dimulai, kesadaran resultan lainnya, seperti kesadaran penerima, kesadaran investigasi, dan kesadaran pencatat, mulai muncul. Banyak kesadaran-kesadaran rangkaian kehidupan juga muncul di sepanjang eksistensi. Dan pada saat sebuah kehidupan berakhir, kesadaran resultan yang

terakhir (kesadaran kematian) muncul dan melakukan fungsi lenyap dari eksistensi sekarang.

Ketidaktahuan dan formasi-formasi *kamma*, dua mata rantai yang pertama di dalam Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, adalah sebab-sebab dari kehidupan lampau yang menjadi akar dari eksistensi kita sekarang ini. Dengan kata lain, tindakan-tindakan lampau yang mengakar pada ketidaktahuan ″telah menciptakan″ eksistensi sekarang.

Jadi, dalam kaitannya dengan kebenaran konvensional, siapakah yang menciptakan makhluk-makhluk hidup? Ketidaktahuan dan formasi-formasi *kamma*-lah pencipta-pencipta kita, dan kesadaran kelahiran-kembali dan kesadaran resultan lainnya adalah ciptaan-ciptaan mereka. Buddha mengatakan, *"Pertapa, kalau seseorang yang terselimuti ketidaktahuan menghasilkan formasi berkehendak yang bajik, kesadaran menjadi bajik; kalau seseorang menghasilkan formasi berkehendak yang tidak bajik, kesadaran menjadi tidak bajik; kalau seseorang menghasilkan formasi berkehendak yang tidak tergoyahkan, kesadaran menjadi tidak tergoyahkan."* (SN 12.51) Pernyataan ini jelas sekali menunjukkan bahwa, dengan formasi-formasi *kamma* sebagai kondisi, maka terjadilah kesadaran.

Buddha mengajarkan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan untuk menunjukkan bahwa hanya ada sebab-sebab dan kondisi-kondisi yang non-personal, tidak ada jiwa dan tidak ada pencipta (selain ketidaktahuan kita sendiri yang masih bertahan).

### *Bergantung pada Kesadaran, Muncullah Mental-dan-Materi*

Di sini, "Mental" merujuk pada tiga kelompok mental yang

terkait perasaan, persepsi dan formasi (faktor-faktor mental). "Materi" berarti fenomena materi yang dihasilkan oleh *kamma*. Dengan munculnya kesadaran kelahiran-kembali, mental-dan-materi terbentuk. Sebenarnya mental-dan-materi muncul secara simultan (muncul berbarengan) dengan kemunculan kesadaran kelahiran-kembali. Kita katakan mental-dan-materi muncul bergantung pada kesadaran sebab kesadaran adalah pemimpin dari mental yang ko-eksis dan faktor-faktor mental.

Kemunculan awal dari fenomena materi di dalam diri seorang manusia adalah tidak terlihat oleh mata biasa. Dimulai di momen pembuahannya, sebuah embrio perlahan-lahan berkembang menjadi seorang manusia yang terbentuk lengkap, dengan proses sebagai berikut: cairan embrio (awalnya tidak kelihatan) di minggu awal, sebuah substansi berbusa di minggu kedua, sebuah gumpalan darah di minggu ketiga, sebuah gumpalan daging di minggu keempat, lima tonjolan sebagai kepala dan anggota-anggota tubuh terbentuk di minggu kelima. Di akhir minggu ke-11, kepala dan anggota-anggota tubuh terbentuk sebagai empat landasan indera mata, telinga, hidung, lidah. (Makhluk-makhluk lain yang terlahir dari rahim mungkin mengalami tahapan-tahapan perkembangan yang berbeda)

Untuk makhluk-makhluk surgawi di tataran eksistensi lingkup-inderawi, kelahiran-kembali terjadi secara spontan (tidak ada rahim atau masa kehamilan). Di momen kesadaran yang terkait kelahiran-kembali, muncul berbarengan tiga kelompok batin yang terkait dan paling banyak 70 jenis materi. Semua ini membentuk *kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan-materi indera mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, gender, dan landasan-jantung.

Makhluk-mahkluk yang terlahir kembali di tataran eksistensi lingkup materi-halus, muncul terbentuk sepenuhnya di momen

kesadaran kelahiran-kembali dengan tiga kelompok mental yang terkait dan 39 jenis materi yang terlahir dari *kamma* (*kalāpa-kalāpa* serangkaian-delapan-materi indera mata, telinga, landasan-jantung, dan *kalāpa* serangkaian-sepuluh-materi kehidupan). Makhluk-makhluk tanpa-persepsi (*asañña satta*), yang menghuni alam makhluk-makhluk tanpa-persepsi di tataran lingkup materi-halus, tidak memiliki kelompok-kelompok mental, hanya materi (*kalāpa-kalāpa* serangkaian-sepuluh-materi-kehidupan).

Untuk makhluk-makhluk di lingkup non-materi, kesadaran kelahiran-kembali dan tiga kelompok mental terkaitnya muncul, tetapi tidak ada materi yang muncul.

## ***Bergantung pada Mental-dan-materi, Muncul Enam Landasan Indera***

Disini, "mental-dan-materi" memiliki arti yang sama dengan yang disebutkan di atas. Dari ke enam landasan indera, lima landasan yang pertama adalah materi sensitif mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh. Sementara, landasan mental mengindikasikan kesadaran resultan, bukan landasan fisik dari kesadaran. Campuran mental-dan-materi di sini dipahami sebagai mental saja, materi saja, dan mental-dan-materi saja. Ada lima cara untuk menjelaskan mata rantai sebab-akibat ini, yaitu:

1. Bagaimanakah mental (faktor-faktor mental secara kolektif) menjadi kondisi bagi lima landasan fisik? Aktifitas mental adalah penopang yang diperlukan bagi mereka. Ini dikarenakan hanya pada saat mental eksis-lah, landasan fisik barulah eksis.

2. Bagaimanakah mental (faktor-faktor mental secara kolektif) menjadi kondisi bagi landasan mental? Pada saat faktor-

faktor mental yang terkait muncul, mereka mengkondisikan kemunculan kesadaran resultan, yang disebut landasan mental disini. Walaupun disebutkan bahwa kesadaran adalah pelopor dari kemunculan berbarengan faktor-faktor mentalnya, tetap saja kemunculan kesadaran bergantung juga pada faktor-faktor mental.

3. Bagaimanakah materi menjadi kondisi bagi lima landasan indera fisik? Pada saat empat unsur-unsur utama yang merupakan materi yang terlahir dari *kamma*, muncul, mereka mengkondisikan kemunculan lima landasan indera fisik. Ini disebabkan semua lima landasan indera fisik adalah *terbuat dari* materi yang asalnya bergantung pada empat unsur-unsur utama.

4. Bagaimanakah materi menjadi kondisi bagi landasan mental atau kesadaran resultan? "Materi" di sini merujuk pada lima landasan indera fisik. Lima landasan indera ini bekerja sebagai landasan bagi munculnya landasan mental yang terdiri dari kesadaran-kesadaran lima indera. Kalau kelima landasan indera ini hancur, maka tidak ada kesadaran indera yang terkait yang bisa muncul lagi.

5. Bagaimanakah mental-dan-materi menjadi kondisi bagi landasan mental atau kesadaran resultan? Sepanjang momen yang terkait kelahiran-kembali, mental (faktor-faktor mental) muncul bersama-sama dengan landasan mental (kesadaran kelahiran-kembali), melalui cara persekutuan, dan dimana landasan jantung berfungsi sebagai landasan materi bagi kesadaran kelahiran-kembali dengan cara ketergantungan. Ingatlah bahwa, menurut Hukum Hubungan yang Berkondisi (*Paṭṭhāna*), kesadaran dan faktor-faktor mental harus muncul bersama-sama (yang disebut "kondisi persekutuan" atau

*sampayutta paccayo*), dan kesadaran muncul bergantung pada materi landasan-jantung (yang disebut "kondisi ketergantungan" atau *nissaya paccayo*). Setelah kesadaran kelahiran-kembali, di sepanjang eksistensi seseorang, mental-dan-materi mengkondisikan kemunculan kesadaran-kesadaran resultan yang lainnya, seperti kesadaran-kesadaran lima indera. Ini disebabkan kesadaran tidak bisa muncul tanpa mental-dan-materi.

Karena itulah dikatakan bahwa bergantung pada mental-dan-materi, maka muncullah keenam landasan indera.

## *Bergantung pada Enam Landasan-Indera, Muncullah Kontak*

Dengan adanya enam landasan-indera, terjadilah kontak dengan masing-masing enam objek-objek indera. Berhubung kontak hanya bisa terjadi pada saat landasan indera eksis, maka dikatakan bahwa kemunculan kontak bergantung pada keenam landasan-indera. Di dalam arus kesadaran yang tanpa akhir dan dalam perubahan cepat, bentuk-bentuk, suara-suara, bau-bauan, cita rasa, hal-hal yang berbentuk, dan objek-objek mental secara konstan menyentuh masing-masing landasan-inderanya, sepanjang kita sadar.

Buddha mengumpamakan kontak sebagai seekor sapi yang tersiksa. Dimanapun sapi itu berdiri, ia digigiti oleh makhluk-makhluk yang tinggal di sana, apakah bersandar ke tembok, ke sebuah pohon, di air… (SN 12.63) Kita nyaris tak berdaya sewaktu berdiri terekspos terhadap kegairahan konstan oleh enam jenis kontak, membebani kita dari segala arah, muncul melalui keenam landasan-indera.

## *Bergantung pada Kontak, Muncullah Perasaan*

Karena kita secara konstan terekspos terhadap kontak dari enam objek-objek indera, maka tak terelakkan lagi, enam jenis perasaan mengikuti. Kemunculan mereka berada di luar kendali. Kebanyakan makhluk-makhluk menghabiskan hidup mereka mengejar perasaan menyenangkan; karena perasaan menyediakan suatu takaran kepuasan emosional.

## *Bergantung pada Perasaan, Muncullah Nafsu-keinginan*

Perasaan menstimulasi dan mengawali nafsu-keinginan. Walaupun karakteristik nafsu-keinginan adalah menangkap sebuah objek, tetapi sesungguhnya nafsu-keinginan adalah rasa haus akan perasaan. Rasa haus kita sangat terstimulasi oleh perasaan menyenangkan. Ini lebih seperti seorang penderita lepra dengan borok-borok dan bisul-bisul di anggota-anggota tubuhnya yang tidak tahan lagi dengan rasa gatal dan iritasinya, sehingga menggaruk luka-lukanya dengan kuku-kukunya, bahkan sampai membakar tubuhnya dengan arang dan mendapatkan semacam kenikmatan atau kelegaan dari tindakannya itu. Dengan menggaruk dan mengorek luka-lukanya, dia memperburuk kondisinya karena luka-lukanya menjadi terinfeksi dan berbau busuk. Akan tetapi, dia mendapatkan suatu takaran kepuasan dan kenikmatan tertentu dengan melakukannya. Dalam kasus ini, nafsu-keinginan akan perasaan menyenangkanlah yang membutakan penderita lepra itu atas konsekuensi-konsekuensinya. Demikian juga, disebabkan kemelekatan-kemelekatan kita atas perasaan-perasaan menyenangkan yang disediakan oleh kenikmatan-kenikmatan inderawi, maka kita terus memanjakan diri kita di dalam kenikmatan-kenikmatan inderawi ini, tidak perduli bahwa kita mungkin akan mengakibatkan luka serius pada diri kita sendiri maupun pada orang-orang lainnya.

Kita menjadi sangat melekat pada perasaan menyenangkan, yang berfungsi sebagai kondisi bagi nafsu-keinginan. Tetapi bagaimanakah perasaan tidak menyenangkan mengkondisikan nafsu-keinginan ?

Pada saat perasaan menyenangkan yang sangat disukai seseorang, lenyap, sebagaimana yang memang harus terjadi pada sifat alamiah bawaan yang sementara dari fenomena yang terkondisi, maka kemudian perasaan tidak menyenangkan mengambil alih. Seseorang merasakan sakit. Sementara kita masih melekat pada perasaan-perasaan menyenangkan lampau, mental menahan dan menolak kemunculan yang baru dari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan, dengan harapan bahwa perasaan tidak menyenangkan itu akan pergi, dan berharap perasaan menyenangkan yang lampau akan kembali lagi.

Contohnya, seorang pria yang kehilangan istri tercintanya. Dia melekat pada perasaan-perasaan menyenangkan yang diberikan oleh istrinya kepadanya, sehingga tidak mampu menerima kemunculan yang baru dari perasaan-perasaan yang tidak menyenangkan—yaitu, rasa sakit karena kehilangan. Sekarang suatu nafsu-keinginan yang kuat mungkin muncul agar terbebas dari kesedihan yang sangat dalam. Tetapi, tanpa mengetahui jalan yang bisa mengakhiri penderitaan, cara untuk terbebas dari realitas dan meninggalkan kesedihan, maka dia pun memanjakan dirinya di dalam kenikmatan-kenikmatan inderawi sebagai satu-satunya sarana untuk mengatasi rasa sakit. Dia bergembira di dalam minum-minuman dan obat-obatan yang memabukkan, dan kenikmatan-kenikmatan seksual. Sebagai akibatnya, nafsu-keinginannya malah meningkat, dan dengan segera dia terjebak di dalam jaring nafsu-keinginan sensual. Seperti seekor semut yang dikuasai oleh nafsu-keinginan akan rasa manis, demikian juga dia tenggelam di dalam pertempuran melawan madu.

Bagaimanakah perasaan yang bukan menyenangkan dan perasaan yang bukan tidak menyenangkan mengkondisikan nafsu-keinginan? Perasaan menyenangkan itu mendekati perasaan netral. Contohnya, seorang meditator sedang mengalami perasaan netral yang terlahir dari *jhāna* kelima, yang diakibatkan oleh latihan kesadaran akan pergerakan nafas. Dia merasa sangat nyaman dan mulai melekat kepada keadaan ini.

Karena itu, semua ketiga jenis perasaan itu, mengkondisikan nafsu-keinginan.

Nafsu-keinginan adalah asal mula penderitaan. Walaupun nafsu-keinginan mengakar pada ketidaktahuan, tetapi sebab terdekatnya adalah perasaan. Untuk memutuskan mata rantai yang mengaitkan perasaan dengan nafsu-keinginan, maka sangat sangatlah penting untuk tidak bereaksi dengan nafsu-keinginan terhadap perasaan menyenangkan, dan juga untuk tidak bereaksi dengan penolakan terhadap perasaan tidak menyenangkan, ataupun bereaksi dengan ketidaktahuan terhadap perasaan netral, tetapi untuk sekedar menerima perasaan apapun itu, sebagaimana adanya, dengan sikap tidak melekat dan tidak memihak. Mengamati perasaan-perasan sebagai tidak kekal, dan tidak henti-hentinya muncul dan lenyap, sebagai penderitaan, sebagai mendidih, sebagai sebuah anak panah, sebagai tidak aman, dan tidak ada diri. Cara memahami dan menerima perasaan-perasaan seperti ini akan memblokir munculnya nafsu-keinginan secara efektif.

Buddha mengajarkan, *"Para bhikkhu, pertapa-pertapa dan brahmana-brahmana manapun di masa lampau, di masa sekarang, atau di masa yang akan datang memandang apa yang ada di dunia ini yang secara alamiah bersifat menyenangkan dan disukai, sebagai tidak kekal, sebagai penderitaan, sebagai bukan-diri, sebagai penyakit, sebagai menakutkan, maka mereka meninggalkan nafsu-keinginan.*

*Dengan meninggalkan nafsu-keinginan …..mereka terbebas dari penderitaan, demikianlah yang Kukatakan."* (SN 12.66)

Sebaliknya, Buddha mengatakan, *"Para bhikkhu, pertapa-pertapa dan brahmana-brahmana manapun di masa lampau, di masa sekarang, atau di masa yang akan datang memandang apa yang ada di dunia ini yang secara alamiah bersifat menyenangkan dan disukai, sebagai kekal, sebagai kebahagiaan, sebagai diri, sebagai sesuatu yang sehat, sebagai aman, maka mereka memupuk nafsu-keinginan. Dengan memupuk nafsu-keinginan, mereka memupuk penderitaan; maka mereka tidak akan terbebas dari penderitaan, demikianlah yang Kukatakan."* (SN 12.66)

Mencermati apa yang diajarkan oleh Buddha, maka cara kita memahami perasaan-perasaan, akan menuntun apakah ke kemunculan ataupun ke lenyapnya nafsu-keinginan.

Nafsu-keinginan dan ketidaktahuan adalah dua akar sebab-sebab yang membuat makhluk-makhluk terus berputar-putar di lingkaran kelahiran dan kematian yang menyakitkan. Ketidaktahuan disebut sebagai sebab lampau (di kehidupan lampau) yang mengkondisikan efeknya yang sekarang (di kehidupan ini), dan nafsu-keinginan disebut sebagai sebab sekarang yang mengkondisikan efek di masa yang akan datang (di kehidupan-kehidupan yang akan datang). Tetapi di dalam pengertiannya yang tertinggi, nafsu-keinginan dan ketidaktahuan selalu muncul secara simultan. Walaupun sesungguhnya mereka muncul berbarengan, tetapi ketidaktahuan ditempatkan di posisi pertama di mata rantai Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, sebab ketidaktahuan bekerja sebagai landasan dari semua faktor-faktor lainnya, ibarat seorang raja yang sangat berpengaruh. Nafsu-keinginan adalah seperti Perdana Menteri yang melakukan semua perintah-perintah raja.

### *Bergantung pada Nafsu-keinginan , Muncullah Kemelekatan*

Kita telah menyebutkan empat jenis kemelekatan, yaitu: kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan inderawi, kemelekatan terhadap pandangan-pandangan salah, kemelekatan terhadap upacara-upacara dan ritual-ritual, dan kemelekatan terhadap sebuah doktrin adanya jiwa.

Mereka yang menginginkan kenikmatan-kenikmatan inderawi, perlahan-lahan melihat bahwa nafsu-keinginan mereka berkembang menjadi kemelekatan yang sangat kuat. Nafsu-keinginan dan kegairahan akan kenikmatan-kenikmatan inderawi seperti seks, uang, kekuasaan, kehormatan, perjudian, minum-minuman memabukkan, mengkonsumsi obat-obatan, dan seterusnya adalah merupakan pembentukan kebiasaan, perlahan-lahan berkembang menjadi kemelekatan yang begitu kuat sehingga sulit untuk dilepaskan.

Katakanlah, seseorang pergi mengunjungi seorang sahabat, dan matanya beradu kontak untuk pertama kalinya dengan istri sahabatnya yang sangat cantik. Dikarenakan kontak mata ini, muncullah perasaan menyenangkan, yang akan mengakibatkan munculnya nafsu-keinginan. Kalau dia membiarkan pikirannya mengembara tak terkendali, maka pikirannya mungkin akan terbakar oleh keserakahan, dan bermanifestasi sebagai nafsu birahi dan iri hati. Kalau terobsesi, maka kemungkinan akan bertambah kuat menjadi kemelekatan.

Lebih jauh lagi, nafsu-keinginan akan eksistensi yang diperbarui akan mengkondisikan kemelekatan terhadap upacara-upacara dan ritual-ritual. Misalkan seseorang menginginkan kelahiran-kembali di surga yang kekal dan berpikir bahwa berdoa atau mengorbankan binatang-binatang kepada Tuhan, atau sekedar percaya kepada seorang pencipta atau seorang penyelamat, akan membuat impian ini menjadi kenyataan. Orang itu menggenggam erat pandangan salah

dan melakukan berbagai macam praktek-praktek, yang sebagian mungkin sangat berbahaya, dan sebagian lagi mungkin baik tetapi mengakar pada ketidaktahuan dan nafsu-keinginan.

Bergantung pada nafsu-keinginan terhadap eksistensi yang diperbarui juga akan menyebabkan munculnya kemelekatan terhadap doktrin sebuah jiwa yang kekal abadi. Kebanyakan orang menginginkan agar terlahir lagi dan lagi, melekat kepada jiwa yang sama yang bertransmigrasi dari satu kehidupan ke kehidupan berikutnya.

Kemudian ada nafsu-keinginan terhadap non-eksistensi. Bergantung pada nafsu-keinginan ini, maka kemelekatan terhadap pandangan-pandangan salah muncul. Seseorang melekat pada pandangan salah bahwa makhluk-makhluk berakhir di kematian, bahwa tidak ada yang terbawa ke masa yang akan datang setelah kematian, bahwa masa lampau tidak mempengaruhi masa yang akan datang, bahwa kematian adalah peristirahatan terakhir tanpa adanya akibat *kamma*. Nafsu-keinginan terhadap non-eksistensi yang terkait dengan pandangan ini, juga mengkondisikan kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan inderawi. Karena kalau seseorang percaya bahwa tidak ada yang eksis setelah kematian, maka hasilnya adalah memanjakan diri di dalam kenikmatan-kenikmatan inderawi yang tak terkendali, dan yang bahkan bisa membahayakan orang-orang lain di dalam prosesnya kalau hanya mengembangkan pandangan-pandangan salah yang berbahaya seperti materialism dan aliran kenihilan.

### *Bergantung pada Kemelekatan, Muncullah 'Menjadi'*

Menjadi disini merujuk pada 'menjadi' yang disebabkan oleh proses-*kamma*. Ini adalah kehendak-kehendak dan aktifitas-aktifitas

*kamma*,yang baik maupun yang buruk, yang membentuk *kamma* yang menghasilkan kelahiran-kembali. Kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan inderawi mungkin menjadi motor penggerak semua jenis tindakan-tindakan berkehendak yang tidak-berguna dan buruk. Kembali ke cerita tentang pria yang melekat terhadap istri cantik sahabatnya sendiri. Terobsesi oleh nafsu birahi dan tidak mampu mengendalikannya, dia akhirnya melakukan penyelewengan seksual dengan cara memikat istri sahabatnya itu sehingga melakukan perzinahan. Ini adalah 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma*, yang bisa menghasilkan kelahiran-kembali pria itu di neraka setelah kematiannya.

Kemelekatan terhadap kenikmatan sensasi seksual mungkin adalah penyebab langsung dari penyelewengan seksual, penaniayaan, pembunuhan, kedengkian, kecemburuan, kebencian, pembalasan dendam, dan banyak lagi tindakan-tindakan tubuh, ucapan dan pikiran yang tidak terlatih.

Kemelekatan terhadap upacara-upacara dan ritual-ritual menuntun ke 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma* dari praktek-praktek salah, karena tindakan mengikuti pandangan. Di dalam sebuah Sutta yang diberi nama Seniya "Pertapa-Praktek-Anjing", diceritakan tentang pandangan orang India kuno yang mempercayai bahwa upacara-upacara dan ritual-ritual pertapaan akan menuntun ke kelahiran-kembali di alam surga. Seniya adalah seorang pertapa telanjang yang mempercayai bahwa praktek anjing (berperilaku total seperti anjing) akan menuntunnya ke tujuan surgawinya. Jadi, dia menjalankan praktek ini untuk waktu yang lama. Buddha menjelaskan kepadanya bahwa kalau seseorang mengembangkan sepenuhnya, praktek anjing, kebiasaan anjing, dan pikiran anjing, tanpa jedah, maka di saat kehancuran tubuhnya, setelah kematian, dia akan muncul kembali di antara anjing-anjing. Penjelasan ini membuatnya sedih karena walaupun mereka pertapa, tetapi mereka

telah mempraktekkan upacara-upacara dan ritual-ritual yang sia-sia, dan bukannya *Dhamma* yang efektif mengakhiri penderitaan. Kalau seseorang memiliki pandangan salah seperti ini, "Dengan latihan ini atau pertapaan ini atau kehidupan suci, aku akan menjadi seorang dewa", maka ini adalah memendam pandangan salah. Bagi seseorang yang berpandangan salah, hanya ada salah satu dari dua tujuan, yaitu neraka atau kerajaan binatang. Kalau berhasil, pelaku praktek anjing dituntun ke rahim binatang, kalau gagal, jatuh ke neraka. (MN 57)

Sesungguhnyalah, dengan pikiran-pikiran kita masih melekat pada pandangan tentang personalitas bahwa ada diri, maka apapun yang kita lakukan, yang baik ataupun yang tidak baik, dipandang sebagai 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma*. Kita menimbun *kamma* dari momen ke momen dan dari kehidupan ke kehidupan.

Seseorang mungkin bertanya tentang mata rantai yang pertama, "Bergantung pada ketidaktahuan, maka muncullah formasi-formasi *kamma*". Kalau formasi-formasi *kamma* adalah sama dengan 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma*, mengapakah menjadi yang disebabkan proses-*kamma* disebut lagi disini? Kitab Komentar "Jalan Kesucian" menjelaskan bahwa formasi-formasi *kamma* di mata rantai yang pertama adalah milik kehidupan lampau. "Menjadi" di dalam mata rantai ini adalah milik kehidupan sekarang. Seperti formasi-formasi *kamma* lampau mengkondisikan kehidupan sekarang, begitu juga 'menjadi' yang disebabkan *kamma* lampau mengkondisikan kelahiran masa yang akan datang.

## *Bergantung pada 'Menjadi', Muncullah Kelahiran*

Pada saat 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma*, matang, di saat kematian, ini menghasilkan kelahiran yang akan datang. "Kelahiran" berarti eksistensi pertama dari kelompok atau agregat

suatu makhluk hidup pada saat terjadi kelahiran-kembali di eksistensi manapun. Lebih tepatnya, eksistensi ini bukanlah "diri yang sama", dan juga bukan orang lain yang terlahir lagi. Istilah seperti "orang", "entitas", "personalitas", "diri", "wanita", individual", "aku", atau "kamu" hanyalah sekedar ungkapan-ungkapan konvensional yang digunakan demi kejelasan dan kenyamanan. Apa yang terlahir hanyalah sekedar mental-dan-materi. Sifat alamiah mereka adalah untuk muncul dan lenyap dengan cepat. Kalau kita mengidentifikasikan mental dan tubuh sebagai "aku", "diriku", atau "milikku" maka itu artinya mengatakan bahwa kita mati dan terlahir lagi di setiap momen.

Mungkin saja untuk mengutip banyak sekali pengalaman-pengalaman, seperti yang telah kita lakukan, untuk mengilustrasikan bagaimana tindakan-tindakan baik dan buruk mengkondisikan kelahiran-kembali. Mungkin saja untuk mengutip lebih banyak lagi untuk membuktikan bahwa mustahil bagi siapapun, bahkan bagi seorang Buddha yang agung tercerahkan, untuk mengingat suatu waktu dimana kita atau siapapun tidak eksis di kehidupan lampau.

***Bergantung pada Kelahiran, Muncullah Pelapukan, Kematian, Kesedihan, Ratap-tangis, Sakit, Duka Cita, dan Keputus-asaan.***

Sekali kelahiran-kembali terjadi, maka pelapukan dan kematian pasti akan mengikuti. Pelapukan adalah dasar bagi penderitaan tubuh dan mental. Ini adalah pertanda kematian, sebuah kejadian yang makin dekat dan makin dekat selagi kita menua.

Kematian adalah lenyap dari eksistensi kita yang sekarang. Bagi kebanyakan dari kita, ini menyedihkan, menakutkan, dan puncak dari kelahiran yang tak terelakkan lagi. Kita mati dengan pikiran dan tubuh yang mencengkeram rasa sakit, tidak mampu melepas semua kecintaan kita, tetapi bagi seseorang yang terlahir, tidak ada jalan untuk lolos dari kematian, kecuali dengan mengakhiri penderitaan,

yaitu *Nibbāna*.

Seolah-olah kematian itu sendiri belum cukup menyebabkan penderitaan bagi kehidupan seseorang, kita masih harus menghadapi lebih banyak penderitaan lagi di sepanjang kehidupan kita. Kesedihan, ratap-tangis, rasa sakit, duka cita, dan keputus-asaan, berpisah dengan yang dicintai, berkumpul dengan yang tidak dicintai, dan kehilangan kesehatan dan kehilangan kekayaan adalah hal yang umum dialami oleh banyak makhluk-makhluk yang berputar-putar di *saṃsāra*. Mereka yang dicengkeram oleh rasa sakit mental, meracuni diri mereka sendiri, menggantung diri mereka sendiri, memukuli diri mereka sendiri, membahayakan diri mereka sendiri dengan cara-cara yang tak terhitung banyaknya, dan menjalani berbagai macam penderitaan.

Demikianlah, munculnya keseluruhan kumpulan penderitaan.

Penderitaan seperti sebuah roda. Kita terus menerus berputar-putar (muncul dan lenyap) selama akar sebab-sebab ketidaktahuan dan nafsu-keinginan yang laten belum tercabut oleh pencerahan pengetahuan Jalan. Seperti sebatang pohon yang terus tumbuh dan bercabang-cabang selama akar-akarnya masih utuh, demikian juga mental-dan-materi secara berulang-ulang muncul ke kehidupan selama ketidaktahuan dan nafsu-keinginan tetap utuh. Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan di dalam pengertiaan yang tertinggi adalah proses tanpa akhir dari siklus muncul, lenyap, muncul lagi, lenyap lagi, yang dialami oleh mental-dan-materi. Bergantung pada kondisi-kondisi non-personal, tanpa adanya entitas yang tetap yang bisa disebut sebagai "aku" atau diri, proses muncul dan lenyap yang terus berjalan ini—baik di level terkecilnya maupun di konteks yang lebih luas dan lebih kelihatan—tidak lain dan tidak bukan adalah penderitaan yang berulang-ulang. Secara paradoks, karena tidak ada seseorang yang menjalani penderitaan ini, maka dikatakan:

"*Penderitaan eksis, tetapi tidak diketemukan si penderita*".

Sepertinya kebenaran ini tidak cukup-cukupnya untuk diulangi dan diulangi lagi, sebab melalui realisasinya, maka seseorang mencari alternatif, solusi, pelarian dari realitas, kebebasan dari penderitaan. Kebenaran akan membebaskan kita kalau kita memahaminya dengan perenungan.

Proses eksistensi yang berkelanjutan ini dan sifat alamiah non-personalnya telah diungkapkan dengan sangat indah di dalam dua ayat-ayat di dalam *Jalan Kesucian*, sebagai berikut:

*Tidak ada Pelaku tindakan-tindakan yang diketemukan,*

*Tidak ada seseorang yang menuai buah-buahnya,*

*Fenomena kosong terus bergulir,*

*Ini sajalah pandangan yang benar,*

*Tidak ada dewa ataupun Brahma yang bisa disebut,*

*Pembuat roda kehidupan ini:*

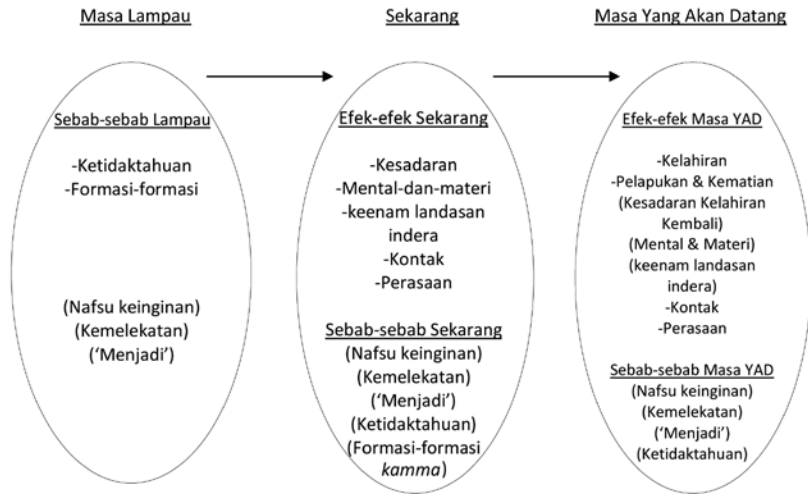
*Fenomena kosong terus bergulir,*

*Bergantung pada kondisi-kondisilah, segala sesuatunya*.

## IV. Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan di Masa Lampau, Sekarang dan Masa Yang Akan Datang

Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan bekerja di ketiga periode waktu—yaitu, masa lampau, sekarang, dan masa yang akan datang. Dua faktor-faktor ketidaktahuan dan formasi-formasi *kamma* adalah milik masa lampau; kesadaran, mental-dan-materi, keenam landasan indera, kontak, perasaan, nafsu-keinginan , kemelekatan, dan 'menjadi' adalah milik masa sekarang; kelahiran, pelapukan, dan kematian adalah milik masa yang akan datang. (lihat Tabel 19).

**Tabel 19:**

## TIGA PERIODE WAKTU

Walaupun ketidaktahuan dan formasi-formasi *kamma* dikatakan merupakan dua sebab-sebab lampau, tetapi nafsu-keinginan kemelekatan, dan 'menjadi' bekerja juga. Kelima faktor-faktor ini menghasilkan efek-efek kesadaran sekarang, mental-dan-materi, keenam landasan indera, kontak, dan perasaan. Dan kelima faktor-faktor yang sama seterusnya menjadi sebab-sebab sekarang bagi efek masa yang akan datang. Dimulai dari kelahiran, dan kemudian menjadi lagi sebab-sebab yang akan datang untuk kelahiran-kembali yang lain, dan yang lainnya lagi, begitu seterusnya sampai tak terhingga. (lihat Tabel 19)

Untuk memperjelas poin ini, saya akan menceritakan pengalaman kehidupan lampau seorang meditator wanita di Pusat Meditasi Pa-Auk. Pada saat dia menelusuri ke kehidupan lampaunya yang terdekat, dia melihat *kamma* seorang pria yang dengan gembira mendanakan sebatang lilin ke sebuah pagoda. Pria itu

sangat miskin dan memiliki seorang istri dan seorang anak yang harus dihidupinya. Suatu hari, pria itu dan keluarganya pergi ke salah satu pagoda-pagoda di desa mereka, dan berdana jasa mereka untuk membersihkan lingkungan pagoda. Setelah selesai, pria miskin itu mencari-cari barang yang bisa dipersembahkan. Dan, dia menemukan sebatang lilin yang baru terbakar setengahnya di altar. Dengan sangat gembira, dia menyalakan lilin itu dan mendanakannya ke pagoda yang sudah bersih itu. Setelah merenungkan keadaannya yang menyedihkan sebagai seorang pria yang harus mengirit-irit demi menghidupi keluarganya, pria itu membuat suatu harapan agar terlahir lagi sebagai seorang wanita di eksistensi berikutnya. Untuk waktu yang sangat lama setelahnya, dia sering mengingat perbuatan bajiknya dengan gembira, sehingga menghasilkan *kamma* mental yang baik, lagi dan lagi.

Dalam kasus ini, ketidaktahuannya adalah tidak mengetahui bahwa setiap eksistensi sudah pasti akan dikuasai oleh penderitaan, karena eksistensi berakhir dengan pelapukan dan kematian. Atau secara salah merasa tahu atau membayangkan bahwa seorang "wanita" benar-benar eksis, bukannya hanya sekedar mental-dan-materi. Menyukai dan menginginkan kehidupan sebagai seorang wanita adalah nafsu-keinginannya. Kemelekatan yang sangat kuat terhadap kehidupan sebagai wanita adalah kemelekatannya. Niat baik untuk mendanakan lilin ke pagoda adalah formasi-formasi *kamma*-nya, dan *kamma* adalah potensi yang ditinggalkan dari niat baik tadi. Inilah kelima sebab-sebab lampau yang mengakibatkan kemunculan kesadaran kelahiran-kembalinya, mental-dan-materi, keenam landasan-indera, kontak, dan perasaan yang bermanifestasi sebagai seorang wanita di kehidupan sekarang, sebagai efek sekarang. Kelima faktor-faktor yang sama ini sekarang, pada akhirnya akan menjadi sebab-sebab sekarang untuk kelahirannya yang akan datang (sebagai efek masa depan), kalau dia tidak mampu menghilangkan

ketidaktahuan secara keseluruhan di kehidupan ini.

Kita mungkin terkagum-kagum atau terperangah dan bertanya-tanya bagaimana bisa tindakan sepele semacam itu menghasilkan suatu kelahiran-kembali manusia, yang sangat sulit terjadi di dalam *saṃsāra*. Persembahan dana lilin bekas yang dilakukan pria miskin itu, didukung dan diperkuat oleh kehendak baiknya untuk membersihkan, menawarkan jasanya untuk membersihkan, mengajak keluarganya untuk turut serta berbuat baik, dan memang melakukan tindakan membersihkan area pagoda, dengan disertai pemahaman akan *kamma* dan akibat-akibatnya. Ini berarti *javana-javana* yang baik yang tak terhitung jumlahnya muncul selama dia membersihkan dan mendorong keluarganya untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang baik ini. Lagipula, dia mendanakan lilin dengan kehendak yang kuat. Pada saat kehendaknya kuat, maka *kamma*-nya juga kuat. Kegembiraan yang besar yang dirasakannya sebelum berdana, selama berdana, dan setelah berdana, dikatakan oleh Buddha adalah bentuk amal yang superior, yang bisa menghasilkan akibat-akibat yang kuat. Dia sering mengingat tindakan baiknya ini. Kali ini dan sekali lagi, menyebabkan munculnya banyak sekali *javana-javana* yang baik di dalam proses kognitif pintu indera mentalnya. Karena itu, didukung oleh kondisi-kondisi yang menguntungkannya, maka harapan pria ini menjadi kenyataan.

Tujuan dari menghubungkan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan di tiga periode waktu adalah untuk menjelaskan bagaimana suatu “individu” berputar-putar di dalam roda eksistensi, dan menjalani siklus kelahiran-kembali dan kematian di *saṃsāra* yang tanpa awal mula. Pada saat enam objek-objek indera membentur landasan indera, kecuali mental seseorang dilindungi oleh kesadaran dan kebijaksanaan, maka orang itu akan memutar roda Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan.

## V. Tiga Lingkaran

Dari sisi pandang yang lain, Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan bisa dipahami sebagai tiga lingkaran, yaitu: (1) Ketidaktahuan, nafsu-keinginan, dan kemelekatan, adalah lingkaran kekotoran-kekotoran batin; (2) formasi-formasi *kamma* dan 'menjadi', adalah lingkaran *kamma*; (3) kesadaran, mental-dan-materi, keenam landasan indera, dan perasaan, adalah lingkaran akibat-akibat. (lihat tabel 20)

**Tabel 20:**

**TIGA LINGKARAN**

**Lingkaran Kekotoran-kekotoran batin**

*Ketidaktahuan*
*Nafsu-keinginan*
*Kemelekatan*

Dibutakan oleh ketidaktahuan dan digerakkan oleh nafsu-keinginan dan kemelekatan, maka kita melakukan *kamma-kamma* baik dan buruk. Ini adalah Lingkaran *kamma*.

Kehidupan terus berjalan selama - ketidaktahuan, nafsu-keinginan, dan kemelekatan masih utuh. Ini adalah Lingkaran Kekotoran-kekotoran batin.

**Lingkaran *kamma***

*Formasi-formasi Kamma*
*'Menjadi'*

**Lingkaran Akibat-akibat**

*Kesadaran*
*Mental-dan-materi*
*Keenam landasan-landasan indera*
*Kontak*
*Perasaan*

Pada saat *kamma* matang, maka *kamma* menghasilkan akibat-akibatnya di kehidupan berikutnya, yang dimulai dengan kesadaran kelahiran-kembali. Ini adalah Lingkaran Akibat-akibat.

Sebuah contoh mungkin akan memperjelas keterkaitan di antara ketiga lingkaran ini. Di jaman Buddha, ada seorang kaya raya tetapi sangat kikir, bernama Todeyya. Dikarenakan ketidaktahuannya, dia memendam kemelekatan yang sangat kuat terhadap harta miliknya. Ini adalah lingkaran kekotoran-kekotoran batin. Karena tidak ingin berbagi harta milik dengan orang-orang lainnya, maka dia mengubur harta karunnya di rumahnya. Kekikirannya yang didasari oleh nafsu-keinginan-nya yang kuat dan kemelekatannya pada harta miliknya, berfungsi sebagai formasi *kamma* atau 'menjadi' yang disebabkan proses-*kamma*. Ini adalah lingkaran *kamma*. Sebagai akibatnya, setelah kematiannya, dia terlahir lagi sebagai seekor anjing di rumah yang sama[5]. Dengan kemunculan kesadaran yang terkait kelahiran-kembali di alam binatang, maka mental-dan-materi, keenam landasan-landasan indera, kontak, dan perasaan juga muncul. Ini adalah lingkaran akibat.

Tiga lingkaran ini tanpa asal mula, hanya seperti roda yang berputar tanpa poin pertama yang kelihatan. Tiga lingkaran ini berputar di lingkaran kekotoran-kekotoran batin, ke lingkaran *kamma*, ke lingkaran akibat-akibat, kemudian kembali melalui keseluruhan siklus itu lagi. Inilah sebabnya mengapa siklus ini disebut *roda* 'menjadi'.

Dikarenakan ketidaktahuan, nafsu-keinginan, dan kemelekatan, kita mengikatkan diri kita sendiri ke roda ini, dan tidak mampu meloloskan diri dari cengkeraman-cengkeraman mereka.

Sekali lagi, biarpun faktanya, ketidaktahuan itu adalah yang pertama-tama disebut di dalam rumusan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, tetapi ia bukanlah sebab yang pertama. Buddha menjelaskan, *"Para bhikkhu, saṃsāra ini tidak ada asal mula yang bisa diketemukan. Sebuah titik awal tidaklah diketahui oleh*

5 Kitab komentar MN

*makhluk-makhluk yang berkelana dan mengembara terhalang oleh ketidaktahuan dan terbelenggu oleh nafsu-keinginan".* (SN 15.1)

Tanpa memahami Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan, maka kita tidak akan bisa mengetahui sifat alamiah kehidupan yang sesungguhnya, bekerjanya sebab dan akibat berdasarkan aturannya, atau cara untuk meloloskan diri dari penderitaan ke realitas. Di dalam *Mahānidāna Sutta*, "Ceramah Panjang tentang Sebab-Akibat", Buddha menyatakan hal ini dengan tegas sebagai berikut:

*"Ānanda, sebab-akibat yang saling berketergantungan ini mendalam dan tampak mendalam. Dikarenakan tidak memahami dan tidak menembus doktrin inilah yang telah membuat dunia ini menjadi sebuah gumpalan benang kusut, sebuah sarang burung, semak belukar, dan tidak bisa lolos dari keadaan-keadaan eksistensi yang menyedihkan, kehidupan yang tidak menguntungkan, dari penebusan di neraka, dari penderitaan di lingkaran kelahiran-kelahiran-kembali".* (DN 15)

Pada saat kita memahami rumusan Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan sebagai sebuah subjek meditasi, maka kita menjadi terbebas dari keragu-raguan akan sifat alamiah kehidupan, akan eksistensi lampau, eksistensi sekarang, dan eksistensi yang akan datang kita berdasarkan kaitan-kaitan sebab dan akibat, dan bagaimana semua makhluk-makhluk muncul dan lenyap berulang-ulang. Misteri kehidupan diungkapkan kepada mereka yang mencapai pengetahuan tentang pemahaman sebab dan kondisi[6]. Mereka memahaminya berdasarkan pengetahuan dan pengalaman langsung dari *kamma-kamma* yang dilakukan di kehidupan-kehidupan lampau yang memunculkan kesadaran kelahiran-kembali dari kehidupan ke kehidupan.

6 Pengetahuan tentang pemahaman sebab dan kondisi: pengetahuan perenungan kedua, yang mengetahui dan melihat Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan secara langsung daripada hanya sekedar teori.

## VI. Perjalanan Kelahiran-Kelahiran yang Berulang-Ulang

Berikut ini ada sebuah kisah dari jaman Buddha yang menceritakan tentang perjalanan seseorang yang berputar-putar di dalam roda eksistensi, menjalani lingkaran kelahiran-kelahiran-kembali di dalam *saṃsāra* tanpa asal mula.

Isidasi terlahir di sebuah keluarga yang sangat berpengaruh di India. Ayahnya adalah seorang saudagar yang kaya raya, dan Isidasi adalah putri semata wayang kesayangannya. Ayahnya menikahkan Isidasi ke putra seorang saudagar yang juga kaya raya. Disebabkan didikan yang bagus dari keluarganya, Isidasi menjadi istri ideal, seorang panutan di kebudayaan India di jaman itu. Dia bersikap hormat kepada suaminya, kepada ayah dan ibu mertuanya, dan dia melakukan semua tugas-tugasnya dengan baik.

Sesungguhnyalah, Isidasi mempersembahkan kepada suami dan keluarga suaminya, semua alasan untuk bersuka-cita dengan menemukan pasangan hidup yang secantik dan berbakti seperti dirinya. Tetapi anehnya, setelah sebulan lebih sedikit, suaminya tidak tahan lagi dengannya. Dengan harapan untuk menyingkirkan Isidasi secepat mungkin, suaminya mengembalikan dirinya ke orang tuanya. Orang tuanya sungguh bingung dengan kejadian aneh ini, karena mereka dengan jelas bisa melihat kebajikan-kebajikan Isidasi dan tidak menemukan kesalahan apapun. Tidak ada seorangpun yang bisa menjelaskan mengapa suaminya tidak tahan dengannya, apalagi suaminya sendiri.

Walaupun demikian, tidak lama kemudian, ayah Isidasi menikahkannya lagi ke seorang pria yang kaya raya. Akan tetapi, walaupun dia melayani suami barunya dengan lebih baik lagi dari pelayanan terhadap suami pertamanya, belum sebulan, pola kejadiannya terulang kembali. Suami keduanya tidak mencintainya

lagi, dan menjadi sangat terganggu dengan keberadaan Isidasi, sehingga akhirnya memulangkan Isidasi ke orang tuanya dan memerintahkan agar perkawinan mereka dibatalkan.

Isidasi dan ayah tercintanya sungguh bingung total dan tidak mampu menjelaskan. Tetapi , sementara mereka bergulat dengan diri mereka sendiri untuk memahami apa yang sebenarnya terjadi, tidak lama kemudian, seorang pertapa pengemis datang meminta sedekah. Dan, tiba-tiba muncul di pikiran sang ayah untuk menawarkan putri cantiknya dan harta kekayaan yang banyak kepada pertapa pengemis itu. Dengan mata yang berbinar-binar, sang pertapa menerima keberuntungan mendadak ini. Dia mengucapkan terima kasih kepada saudagar itu atas puri yang agung, kekayaan, status instan, dan Isidasi yang cantik sebagai pengantinnya. Semua ini sungguh-sungguh di luar dugaannya. Tetapi, anehnya, hanya berselang dua minggu, si pertapa pengemis ini datang menjumpai ayah mertuanya dan memohon agar ayah mertuanya mengembalikan mangkuk pengemis dan jubah rombengnya, dengan mengklaim bahwa dia tidak sanggup lagi untuk hidup bersama Isidasi di rumah yang sama. Pendirian si pertapa pengemis sudah mantap, sementara sang ayah kebingungan, dan Isidasi benar-benar merasa terhina.

Dia begitu sedih sehingga memikirkan untuk bunuh diri, karena tidak tahan lagi dengan penghinaan ini. Tetapi sungguh kebetulan, hari itu seorang *bhikkhunī* datang ber-*piṇḍapatta* ke rumah ayahnya. Isidasi begitu terkesan dengan perilaku dan penampilan yang damai dari *bhikkhunī* itu, sehingga dengan segera dikuasai keinginan kuat untuk menjadi seorang *bhikkhunī* juga. Setelah mendapatkan ijin dari ayahnya, dia menerima penahbisan. Segera saja, dia mengerahkan usaha untuk bermeditasi, dan setelah tujuh hari usaha keras yang terus menerus, dia mencapai pencerahan sepenuhnya dengan disertai tiga pengetahuan yang lebih tinggi, yaitu: ingatan akan kehidupan-kehidupan lampaunya, pengetahuan lenyapnya dan kemunculan

kembali makhluk-makhluk sesuai dengan *kamma-kamma* mereka, dan pengetahuan kehancuran kekotoran-kekotoran batin.

Melalui ingatan akan kehidupan-kehidupan lampaunya, dia menemukan sebab-sebab yang mendasari kegagalan-kegagalan perkawinannya di kehidupan sekarang ini dan lebih banyak lagi lingkaran kelahiran-kelahiran-kembali. Delapan kehidupan sebelumnya, dia adalah seorang pria, seorang pengrajin emas yang kaya, tampan dan sangat menarik. Pengelana muda ini merayu istri-istri para pria lain dengan tanpa menghargai sopan santun, moralitas, atau kesakralan ikatan keluarga orang-orang lain. Dia tidak memikirkan rasa sakit yang ditimbulkannya pada para suami ini. Semua yang diinginkan si pengrajin emas ini hanyalah kegairahan dan kenikmatan dari tindakan tidak bertanggung jawab, memuaskan nafsu birahi tanpa komitmen dan tanpa nurani. Dia berkelakuan seperti ini sepanjang hidupnya.

Setelah kehancuran tubuhnya di saat kematiannya, dia terlahir lagi di neraka, dimana dia mengalami kesakitan dan penderitaan yang berlipat ganda dibandingkan dengan penderitaan yang telah ditimbulkannya pada orang-orang lain. Dikatakan bahwa hukuman khusus untuk para pezinah dan para petualang seks yang rendah di neraka adalah dipaksa berjalan melewati sebuah hutan dimana setiap helai daun seperti pisau silet. Tubuh mereka teriris-iris berulang-ulang oleh pisau-pisau daun sampai *kamma* mereka habis.

Setelah neraka, dia terlahir lagi sebagai seekor monyet. Tujuh hari setelah kelahirannya ini, sebagai akibat penyelewengan seksualnya di kehidupan lampau, penis bayi monyet ini digigit sampai putus oleh seekor saingannya. Monyet ini kemudian terlahir lagi sebagai seekor domba, dan pada waktunya dikebiri, sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan seksualnya. Eksistensi berikutnya adalah sebagai seekor kerbau yang dikebiri dan dipaksa

membajak dan menarik gerobak sepanjang hari tanpa istirahat yang cukup.

Berikutnya kemudian, dikarenakan matangnya beberapa timbunan *kamma* baiknya yang berkesempatan muncul, dia terlahir lagi sebagai seorang manusia. Tetapi dikarenakan penganiayaan seksual lampaunya, dia bermanisfestasi di tubuh seorang waria, putra seorang gadis budak.

Di eksistensi selanjutnya, dia terlahir lagi sebagai seorang gadis kasta rendah dan dijual sebagai budak selagi usia muda. Pada saat dia berusia 16 tahun, putra seorang kreditor kaya, majikannya, jatuh cinta pada penampilannya dan menjadikannya istri kedua. Tetapi bukannya mensyukuri kehidupan barunya yang mewah dan hidup sederhana secara harmonis dengan istri pertama suaminya, seorang wanita yang bajik dan terhormat, dia berusaha untuk melindungi kedudukannya dan dengan memecahkan perkawinan suami dan istri pertamanya itu. Dia berhasil menciptakan banyak konflik dan pertengkaran di antara mereka, sehingga akhirnya suaminya meninggalkan istri pertamanya, dan dia dengan senang hati mengambil alih posisi istri pertama itu.

Berikutnya, pada saat *kamma* buruk kehidupan lampau yang terdekatnya tidak langsung menghasilkan kesadaran kelahiran-kembali, dia terlahir sebagai Isidasi, putri kasta pedagang yang kaya dan menarik dari seorang ayah yang baik hati. Tetapi *kamma* buruk bekerja dan mengintervensi pada saat dia berulang kali berusaha menikah. Sehingga walaupun dia melayani para suaminya dengan kemampuan terbaiknya, dia tetap saja direndahkan, dihina, dan ditelantarkan oleh ketiga suaminya itu berturut-turut, tanpa alasan yang jelas di kehidupannya yang sekarang ini. Alasannya ternyata di masa lampau, dia telah mengusir seorang wanita yang bajik dan terhormat keluar dari rumah wanita itu sendiri. Merasa terhina dan tidak tertarik lagi dengan kehidupan, serta didukung oleh

matangnya berbagai timbunan *kamma-kamma* baik di sana-sini di dalam perjalanan panjang *saṃsāra*-nya, dia berhasil menjadi seorang *Bhikkhunī* dan mengembangkan pengetahuan-pengetahuan yang lebih tinggi.

Hanya kemudianlah, dia memahami sepenuhnya hubungan antara tindakan-tindakan yang tidak terlatih dengan konsekuensi-konsekuensi menyakitkan yang mengikutinya. Nafsu-keinginan yang tidak terkendali yang mengakar pada ketidaktahuan adalah sebab dari penderitaan yang tak terkirakan, hanya dalam rentang waktu beberapa kelahiran-kembali. Melalui pencapaian pencerahan sepenuhnya, dia mencabut akar dari sebab-sebab kelahiran-kembali, ketidaktahuan dan nafsu-keinginan secara tuntas[7].

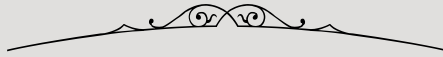
- Dengan lenyapnya ketidaktahuan secara total dan final, maka formasi-formasi *kamma* lenyap;
- Dengan lenyapnya formasi-formasi *kamma*, maka kesadaran kelahiran-kembali lenyap;
- Dengan lenyapnya kesadaran kelahiran-kembali, maka mental-dan-materi lenyap;
- Dengan lenyapnya mental-dan-materi, maka keenam landasan-landasan indera lenyap;
- Dengan lenyapnya keenam landasan-landasan indera, maka kontak lenyap;
- Dengan lenyapnya kontak, maka perasaan lenyap;
- Dengan lenyapnya perasaan, maka nafsu-keinginan lenyap;
- Dengan lenyapnya nafsu-keinginan , maka kemelekatan lenyap;
- Dengan lenyapnya kemelekatan, maka 'menjadi' lenyap;
- Dengan lenyapnya 'menjadi', maka kelahiran lenyap;

7 Sumber: "Sutta mengenai Bhikkhunī yang Tercerahkan" (Therīgatha)

- Dengan lenyapnya kelahiran, maka pelapukan, kematian, kesedihan, penyesalan, sakit, duka cita, dan keputus-asaan, tidak lagi muncul.

Dengan demikian, lenyaplah keseluruhan timbunan penderitaan.

Sekarang setelah mulai memahami kebenaran tentang penderitaan, asal mula penderitaan, dan lenyapnya penderitaan, maka adalah ide yang sangat baik untuk mengupas bagaimana caranya kita bisa mencapai lenyapnya penderitaan.

# BAB
# 9
# *Jalan Mulia Berfaktor Delapan*

Buddha menekankan manfaat-manfaat
yang diakibatkan oleh latihan moralitas,
“Tindakan-tindakan yang bajik
memiliki tanpa penyesalan
sebagai manfaat dan keuntungan mereka;
tanpa penyesalan memiliki kegembiraan
sebagai manfaat dan keuntungannya;....”

## I. Jalan Mulia Berfaktor Delapan

Agar bisa memadamkan penderitaan secara menyeluruh dan tuntas, maka Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah satu-satunya jalan. Jalan ini telah dilalui dan dibuktikan oleh semua orang yang telah mencapai pencerahan tahap pertama. Di dalam ceramah pertamaNya, "Memutar Roda Dhamma", Buddha menyatakan:

"Dengan meninggalkan dua ekstrim, *Tathāgata* telah memahami dan menguasai Jalan Tengah, yang memunculkan pemahaman, yang memunculkan pengetahuan langsung, dan yang menuntun ke kedamaian, ke kebijaksanaan yang lebih tinggi, ke pencerahan, dan ke *Nibbāna*.

*"Apakah, O para* bhikkhu*, Jalan Tengah yang telah dipahami dan dikuasai* Tathāgata*, yang memunculkan pemahaman, yang memunculkan pengetahuan langsung, dan yang menuntun ke kedamaian, ke kebijaksanaan yang lebih tinggi, ke pencerahan, dan ke* Nibbāna *itu?"*

*"Jalan Mulia Berfaktor Delapan inilah—yaitu, pandangan*

*benar, pikiran benar, ucapan benar, tindakan benar, penghidupan benar, usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar. Inilah, O para* bhikkhu, *Jalan Tengah, yang telah dipahami dan dikuasai oleh Tathagata."* (*Dhammacakkappavattana Sutta*, SN 56.11)

### Tiga Bagian dari Jalan

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Pandangan Benar (*sammā diṭṭhi*) | Latihan Kebijaksanaan |
| 2. | Pikiran Benar (*sammā saṅkappa*) | |
| 3. | Ucapan Benar (*sammā vācā*) | Latihan Moralitas |
| 4. | Tindakan Benar (*sammā kammanta*) | |
| 5. | Penghidupan Benar (*sammā ājīva*) | |
| 6. | Usaha Benar (*sammā vāyāma*) | Latihan Konsentrasi |
| 7. | Perhatian Benar (*sammā sati*) | |
| 8. | Konsentrasi Benar (*sammā samādhi*) | |

## II. Tiga Tahapan Latihan

Jalan Mulia Berfaktor Delapan ini bisa dibagi menjadi tiga latihan, yaitu:

1. Latihan Kebijaksanaan (*paññā sikkhā*) yang terdiri dari pandangan benar dan pikiran benar.
2. Latihan Moralitas (*sīla sikkhā*) yang terdiri dari ucapan benar, tindakan benar, dan penghidupan benar.
3. Latihan Konsentrasi (*samādhi sikkhā*) yang terdiri dari usaha benar, kesadaran benar, dan konsentrasi benar.

### 1. Latihan Kebijaksanaan

Latihan Kebijaksanaan artinya mengembangkan pandangan

benar dan pikiran benar, yang masing-masing merujuk pada faktor-faktor mental kebijaksanaan dan pemindaian awal.

### a. Pandangan Benar

Pandangan benar adalah memulai dan menyelesaikan serta menyempurnakan jalan. Beginilah cara yang benar untuk memandang kehidupan dan dunia ini, sebab pandangan benar melihat mereka sebagaimana adanya, bukannya dengan cara menginginkan mereka agar menjadi seperti yang kita harapkan. Apa yang kita anggap sebagai kebahagiaan dalam kehidupan, sangat dipengaruhi oleh kebudayaan dan masyarakat kita, yang tentu saja berbeda dengan kebahagiaan yang sesungguhnya. Karena, *pandangan* kita tentang dunia akan membentuk niat-niat kita, ucapan-ucapan dan tindakan-tindakan kita. Pandangan benar adalah pelopor dari semua *kamma* baik.

Pandangan benar dimulai dengan pengertian terhadap apa yang baik dan apa yang buruk, serta konsekuensi-konsekuensi mereka. Tidak seperti kebanyakan orang-orang Barat, kebanyakan orang-orang Asia memulai latihan *Dhamma* mereka sudah disertai dengan fundamental pandangan benar tentang *kamma* dan akibat-akibatnya. Kalau kita sudah mengambil jalan perenungan, maka pada akhirnya, pandangan benar *vipassanā* akan mengusir kegelapan dari kebodohan batin yang menutupi tiga tanda-tanda eksistensi universal, yaitu: ketidak-kekalan, penderitaan, dan bukan diri; di mana termasuk di dalamnya adalah lima kelompok kemelekatan, baik yang internal maupun yang eksternal, bersama-sama dengan sebab-sebab mereka.

Seseorang kemudian menjadi tidak tertarik lagi dengan lima agregat dan mengembangkan keinginan yang baik agar

terbebaskan. Akhirnya, pandangan benar akan mencapai puncaknya dengan pemahaman secara keseluruhan atas kebenaran tentang penderitaan, dan dengan meninggalkan nafsu keinginan dan merealisasikan *Nibbāna*.

**b. Pikiran Benar**

Pikiran benar juga dikenal sebagai niatan atau kehendak benar, keputusan atau ketetapan benar, aspirasi benar, dan penerapan pikiran benar. Ini artinya penerapan pikiran yang baik dalam kaitannya dengan:

1. Pikiran-pikiran melepaskan kenikmatan-kenikmatan sensual,
2. Pikiran-pikiran yang tidak membahayakan,
3. Pikiran-pikiran tanpa kekejaman.

Pada saat seseorang mulai mengembangkan pandangan benar sesuai dengan sifat alamiah kehidupan, maka itu akan mempengaruhi pikiran-pikiran orang tersebut dan karenanya tindakan-tindakannya akan selaras dengan pemahaman yang baru ini. Seseorang akan rela melepaskan tindakan-tindakan pemanjaan diri dan perilaku menyimpang yang terkait dengan kenikmatan-kenikmatan sensual, karena memahami bahaya-bahaya dan kesalahan-kesalahan mereka. Kegairahan nafsu keinginan akan mengembangbiakkan ketakutan, ketidak-puasan, persaingan, kecemburuan, dan nafsu birahi yang lebih besar lagi, dan akan berakhir dengan penderitaan yang bahkan lebih banyak lagi. Dengan pelepasan, seseorang menjadi tenang dan terpuaskan, bahagia dan damai. Orang itu akan dengan bersemangat mengharapkan orang-orang lain untuk mengalami hal yang sama. Secara alamiah, seseorang mengembangkan hati yang

penyayang yang berkembang tak terbatas, mengulurkan persahabatan dengan semua makhluk, dan mengharapkan semua makhluk berbahagia dan damai.

Setelah terbebas dari perbudakan oleh nafsu keinginan, seseorang mengembangkan welas asih (terutama, harapan untuk membebaskan orang-orang lain dari penderitaan) bagi mereka yang masih terjerat oleh jaring-jaring sensualitas, karena memahami bahwa mereka sedang bergulat dengan penderitaan dalam mengejar kenikmatan-kenikmatan sensual yang sia-sia, dan akan hancur di neraka karena tidak pernah mengenal *Dhamma* yang membebaskan ini.

## 2. Latihan Moralitas

Dengan dipandu oleh pandangan benar, seseorang mempraktekkan latihan moralitas, kebajikan, dan perilaku etis yang terdiri dari ucapan benar, tindakan benar, dan penghidupan benar. Mereka adalah faktor-faktor mental yang sama seperti tiga-pengendalian diri.

### a. Ucapan Benar

Ucapan benar berarti tidak melakukan empat jenis ucapan salah, berikut ini:

1. Tidak mengucapkan kebohongan dan memberikan kesaksian palsu (berbohong demi kepentingan diri sendiri, atau demi orang lain, atau demi keuntungan materi tertentu), atau berbicara yang menyesatkan.
2. Tidak mengucapkan kata-kata yang memecah belah dan kata-kata jahat yang menciptakan perpecahan.
3. Tidak mengucapkan kata-kata kasar, nyaris ke kemarahan,

yang akan menyinggung dan melukai orang-orang lain.

4. Tidak bergosip atau merumpi yang tidak ada manfaatnya, yang tidak ada tujuannya dan dangkal.

**b. Tindakan Benar**

Tindakan benar berarti bertindak dengan cara yang tidak membahayakan dan bermanfaat, berhati-hati demi kepentingan diri sendiri dan juga demi kepentingan orang-orang lain. Ada tiga jenis tindakan benar, yaitu:

1. Tidak melakukan pembunuhan atau penyiksaan fisik, dengan memahami bahwa semua makhluk-makhluk menghargai kehidupan dan dengan pertimbangan bahwa apa yang kita benci (disakiti atau dibunuh), juga dibenci oleh orang-orang lain.
2. Tidak melakukan pencurian, karena memahami bahwa merampas atau menipu milik orang-orang lain itu sungguh-sungguh tidak adil dan melanggar hukum. Seperti kita pun tidak ingin terpisahkan dari kepemilikan kita sendiri.
3. Tidak melakukan penyimpangan seksual (atau tindakan lain yang menyalahgunakan indera-indera), karena memahami pentingnya menghormati kehormatan dan kesejahteraan orang-orang lain, seperti kita pun mengharapkan orang-orang tercinta kita dan diri kita sendiri agar terbebas dari pelanggaran-pelanggaran.

Dengan menjalani tiga sila-sila dasar ini, kita mempraktekkan ucapan benar dan tindakan benar demi perdamaian, harmoni, dan kebahagiaan semua makhluk.

### c. Penghidupan Benar

Penghidupan benar berarti bahwa mata pencaharian seseorang dilakukan dengan cara yang tidak membahayakan, paling sedikit, tidak melakukan lima jenis bisnis berikut ini:

1. Tidak melakukan perdagangan senjata,
2. Tidak melakukan perdagangan budak-budak,
3. Tidak melakukan perdagangan binatang-binatang untuk disembelih,
4. Tidak melakukan perdagangan racun-racun,
5. Tidak melakukan perdagangan barang-barang yang menyebabkan kecanduan.

Lebih jauh, seseorang menghindari pekerjaan yang harus melanggar ucapan benar dan tindakan benar, yang juga akan menyebabkan penghidupan salah.

Singkatnya, latihan moralitas dikembangkan dengan pandangan pencerahan bahwa apa yang bermanfaat bagi orang-orang lain, juga bermanfaat bagi diri sendiri. Buddha mengatakan bahwa mereka yang mencintai dirinya sendiri harus menghindari membahayakan orang-orang lain. Kita sendiri tidak ingin disakiti oleh orang-orang lain, demikian juga, orang-orang lain pun tidak ingin disakiti oleh kita. Keluasan wawasan pikiran seperti ini paling baik dikembangkan dengan sebuah pemahaman bahwa kita adalah pewaris dari *kamma* kita sendiri (pilihan-pilhan, tindakan-tindakan, dan kehendak-kehendak kita). Setiap tindakan yang berkehendak memiliki kekuatan laten untuk memunculkan reaksi yang diharapkan ataupun yang tidak diharapkan. Tindakan-tindakan yang terlatih atau yang tidak terlatih apapun yang kita lakukan, akhirnya akan kembali lagi kepada kita.

Pada saat latihan moralitas sudah terbentuk dengan baik, maka seseorang akan mendapatkan kepercayaan diri di kehidupan sekarang ini dan juga di kehidupan-kehidupan yang akan datang, dengan tidak adanya rasa malu dan takut, tidak adanya celaan terhadap diri sendiri maupun celaan terhadap orang-orang lain, pikiran yang tidak resah, kelembutan dan ketenangan. Buddha menekankan manfaat-manfaat yang diakibatkannya, *"Tindakan-tindakan yang bajik memiliki tanpa penyesalan sebagai manfaat dan keuntungan mereka; tanpa penyesalan memiliki kegembiraan sebagai manfaatdankeuntungannya;…..kegirangan…..ketenangan….. kebahagiaan memiliki konsentrasi sebagai manfaat dan keuntungannya; konsentrasi memiliki pengetahuan dan pemahaman akan hal-hal sebagaimana adanya, sebagai manfaat dan keuntungan mereka."* (AN 10)

Manfaat-manfaat ini berasal dari pengembangan moralitas, meletakkan pondasi yang kuat bagi keberhasilan di dalam latihan konsentrasi. Seperti yang ditunjukkan di dalam Ceramah "Kereta-kereta Yang Berkelanjutan": "Menyucikan kebajikan-kebajikan adalah demi mencapai penyucian pikiran." (MN 24)

### 3. Latihan Konsentrasi

Latihan konsentrasi terdiri dari usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar, yang merupakan pengembangan dari masing-masing faktor-faktor mental semangat (*viriya*), eling (*sati*) dan batin-yang-terpusat (*ekaggata*).

#### a. Daya Upaya

Daya Upaya adalah prasyarat bagi faktor-faktor lain

dari Jalan. Tidak ada usaha, maka tidak ada yang bisa dicapai. Daya Upaya benar berarti mengerahkan energi dengan cara yang konsisten dan tekun (tidak terlalu kencang dan tidak terlalu kendur), agar bisa meninggalkan tindakan-tindakan dan keadaan-keadaan buruk, dan untuk membangkitkan tindakan-tindakan dan keadaan-keadaan baik. Empat jenis Daya Upaya, yang sudah dibahas di bab 3, secara ringkasnya adalah:

1. Daya Upaya untuk mencegah keadaan-keadaan buruk yang belum muncul,
2. Daya Upaya untuk menghilangkan keadaan-keadaan buruk yang sudah muncul,
3. Daya Upaya untuk memunculkan keadaan-keadaan baik,
4. Daya Upaya untuk mempertahankan dan menyempurnakan keadaaan-keadaan baik yang sudah muncul.

**b. Perhatian Benar**

Perhatian benar adalah secara terus menerus menjaga agar pikiran selalu sadar dan terjaga terhadap munculnya fenomena di tubuh dan pikiran. Dengan kata lain, perhatian adalah mengingat atau tidak lupa untuk berlatih Empat Pondasi-pondasi Perhatian, yaitu: merenungkan tubuh, merenungkan jenis-jenis perasaan yang berbeda-beda, merenungkan keadaan-keadaan pikiran yang berbeda-beda (seperti pikiran yang dipengaruhi nafsu birahi, pikiran kemarahan, pikiran yang terpusatkan, pikiran yang terbelokkan, dsb), dan merenungkan fenomena (seperti lima rintangan-rintangan, enam objek-objek indera, lima agregat, Empat Kebenaran Mulia, tujuh Faktor-faktor Pencerahan, dan sebagainya).

### c. Konsentrasi Benar

Konsentrasi adalah mengumpulkan dan mempersatukan mental, yang berarti mengembangkan keadaan dimana semua faktor-faktor mental dikumpulkan dan diperkuat dengan mengarahkan mereka ke satu objek tertentu, seperti pergerakan nafas atau sebuah *kaṣina*, yang dilakukan secara terus menerus selama rentang waktu tertentu. Konsentrasi benar berarti mengembangkan *jhāna-jhāna* pertama, kedua, ketiga, dan keempat (dibahas di bab 10). Sepanjang latihan konsentrasi benar, seseorang memerlukan usaha benar untuk terus menerus mengingat (perhatian benar) objek tunggalnya agar supaya pikiran "tenggelam" ke dalamnya dan mencapai penyerapan. Kita kemudian bisa melihat dan memahami bahwa usaha benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar semuanya terikat dan menyatu untuk memunculkan pikiran yang terpusat, tenang, dan tersucikan sementara.

Pada saat pikiran yang terlatih dengan baik di dalam konsentrasi dan perenungan mencapai puncak kesuksesan, pandangan benar menyingkirkan kebodohan batin yang menutupi Empat Kebenaran Mulia. Seseorang yang memahami tiga karakteristik-karakteristik umum dari fenomena dan merealisasikan *Nibbāna*, maka pikiran orang itu akan selalu terkait dengan kebenaran.

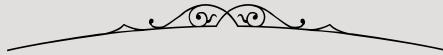
Di dalam *Mahāparinibbāna Sutta*, ceramah "Kelenyapan Yang Agung dari Buddha", Buddha menyatakan: *"Inilah moralitas, inilah konsentrasi, inilah kebijaksanaan. Konsentrasi yang dipenuhi dengan moralitas mendatangkan akibat dan keuntungan yang sangat besar. Kebijaksanaan yang dipenuhi konsentrasi adalah buah dan keuntungan yang sangat besar.*

*Pikiran yang dipenuhi dengan kebijaksanaan menjadi terbebas sepenuhnya dari kekotororan-kekotoran, yaitu, dari kekotoran-kekotoran sensualitas, dari 'menjadi', dari pandangan-pandangan salah, dan dari kebodohan batin."* (DN 16)

Di dalam kutipan ini, Buddha dengan jelas menyatakan pentingnya berlatih tiga tahapan latihan moralitas, konsentrasi, dan kebijaksanaan, di dalam Jalan Berfaktor Delapan. Namun demikian, tiga tahapan latihan ini tidak harus berurutan. Tiga latihan-latihan ini sesungguhnya saling melengkapi dan memperkuat satu sama lainnya. Pada saat moralitas dikembangkan, konsentrasi mendapatkan manfaatnya sehingga memungkinkan seseorang untuk memahami hal-hal sebagaimana adanya. Pengembangan kebijaksanaan pada akhirnya akan membantu menyempurnakan latihan moralitas dan konsentrasi.

BAB

10

# *Meditasi Ketenangan*

Demikian juga, kalau kita ingin
memahami sifat alamiah yang sesungguhnya dari
lima agregat, maka kita harus mengembangkan
konsentrasi, karena konsentrasi berfungsi sebagai
sebab terdekat dari pandangan-terang.

## I. Manfaat-Manfaat Konsentrasi

"Setelah teguh di dalam sīla, orang yang bijaksana mengembangkan konsentrasi."

Dalam ajaran Buddha, ada dua jenis praktek meditasi, yaitu meditasi konsentrasi (*samatha*) dan meditasi pandangan-terang (*vipassanā*). Tidak seperti di jaman Buddha dimana konsenstrasi sangat dijunjung tinggi, orang-orang jaman sekarang seringkali meremehkan latihan konsentrasi. Banyak yang berpikir bahwa perhatian-penuh saja sudah cukup untuk mencapai realisasi (pencerahan).

Apa yang dikatakan oleh Buddha tentang hal ini? "O *para bhikkhu, kembangkanlah konsentrasi! Mereka yang memiliki konsentrasi, melihat segala sesuatu sebagaimana adanya."* Apakah 'segala sesuatu' yang harus dilihat sebagaimana adanya? Lima agregat kemelekatan.

Lima agregat kemelekatan, jika dilihat sebagaimana adanya, ternyata berbeda dengan penampakan mereka. Lima agregat kemelekatan itu ternyata sama sekali tidak kekal, sepenuhnya tidak memuaskan dan total bukan diri. Penembusan terhadap kebenaran ini

akan memungkinkan pencapaian pencerahan. Kita juga bisa dengan jelas melihat secara langsung sebab penderitaan, yaitu kemelekatan, dimana pada pengertian tertingginya, adalah nafsu keinginan yang mengakar pada ketidaktahuan (kebodohan batin). Lebih lanjut, orang itu akan melihat bahwa pada saat sebab-sebabnya lenyap, maka penderitaan pun akan berakhir.

Sama seperti ketika kita berharap untuk dapat menembus dan melihat dengan jelas, sel-sel yang tidak kelihatan di dalam segelas air, maka kita memerlukan sebuah mikroskop untuk fokus dan menambah daya pandang kita. Atau dengan kata lain, yang kita maksudkan adalah "fokus dan tingkatkan" itu adalah *berkonsentrasi*.

Demikian juga, kalau kita ingin memahami sifat alamiah yang sesungguhnya dari lima agregat, maka kita harus mengembangkan konsentrasi, karena konsentrasi berfungsi sebagai sebab terdekat dari pandangan-terang. Pikiran yang terkonsentrasi itu cemerlang, murni, bersatu, lentur, objektif, terbebas dari praduga dan preferensi, serta terbebas dari nafsu akan kenikmatan-kenikmatan inderawi. Ini akan membuat pikiran yang mengamati menjadi jelas, kuat, dan dapat menembus. Dan, pada saat pikiran yang terkonsentrasi ini memusatkan perhatiannya pada tubuh terlebih dulu, dan kemudian pada pikiran, maka realitas-realitas yang tertingginya akan terungkap. Sifat alamiah mereka akan langsung dipahami dan teruji, sehingga segala keragu-raguan menjadi tersingkirkan.

Tetapi, selain tugas penting ini, ada manfaat-manfaat lain dari pengembangan konsentrasi yang sampai ke tingkat *jhāna*. Konsentrasi memberikan kebahagiaan yang tak terhingga di sini dan saat ini, yaitu dengan mengalami kebahagiaan yang melampaui kebahagiaan inderawi di kehidupan yang sekarang ini. Para Arahat khususnya, telah mencapai tujuan mereka, tidak hanya dengan bantuan konsentrasi, tetapi juga mendapatkan manfaat dari

penguasaan konsentrasi ini untuk sisa hidup mereka. Walaupun para Arahat telah menghapus semua kekotoran-kekotoran batin, tetapi mereka juga tetap harus menanggung beban jasmani mereka. Tetapi, melalui *jhāna,* mereka mampu mengatasi beban ini untuk sementara waktu. Mereka memasuki *jhāna-jhāna* dan bisa tetap berdiam dalam kebahagiaan batin yang terpusat sepanjang hari.

Lebih jauh lagi, konsentrasi adalah landasan bagi kekuatan-kekuatan supranatural. Kekuatan konsentrasi *jhāna* memungkinkan seseorang mengembangkan kekuatan-kekuatan batin duniawi, seperti ingatan terhadap kehidupan-kehidupan lampau, mata dewa (kemampuan melihat hal-hal yang kasat mata), telinga dewa (kemampuan mendengar hal-hal yang kasat-telinga), kemampuan membaca pikiran orang lain, kemampuan melihat kelahiran-kelahiran dan kematian-kematian orang-orang lain berdasarkan *kamma* mereka, dan kekuatan-kekuatan supranatural seperti melayang, terbang ke langit dan angkasa, mengunjungi dunia-dunia lain secara fisik, membuat tubuh jasmani menjadi banyak, berjalan di atas air, menembus tembok, menembus ke dalam tanah, dan sebagainya. Agar kemampuan-kemampuan ini dapat dikendalikan dan dibawah kehendak seseorang, maka ia harus menguasai *jhāna-jhāna* materi-halus dan *jhāna-jhāna* non-materi[1].

Konsentrasi memungkinkan seseorang terlahir di alam eksistensi penuh kebahagiaan, yaitu di alam materi-halus. Rahasianya adalah menguasai *jhāna,* artinya mampu masuk dan keluar sesuai kehendaknya dan sesering yang ditentukannya, dan dipertahankan terus sampai ke momen kematiannya. *Kamma* ambang kematian ini mengkondisikan munculnya kesadaran penyambung-kelahiran-kembali di alam materi-halus. Di alam ini, tidak ada sakit fisik seperti yang dialami manusia, hanya ada kebahagiaan *jhāna*.

---

1 Untuk penjelasannya, lihat Jalan Kesucian, "Penjelasan Pengetahuan Langsung" (Vs. xii)

Konsentrasi *jhāna* dapat digunakan sebagai tempat peristirahatan bagi para meditator *samatha*. Hal ini dijelaskan dengan sebuah perumpamaan di dalam Kitab Komentar dari khotbah tentang "Dua Jenis Bentuk-Bentuk Pikiran" (*Dvedhavitakka Sutta*, MN 19). Kadang-kadang, dalam suatu pertempuran, prajurit-prajurit di satu sisi mungkin merasa lelah, sementara musuhnya merasa kuat. Pada saat itu, di bawah hujan anak panah, para prajurit yang merasa lemah mundur ke bentengnya. Di balik dinding-dinding benteng mereka merasa aman. Mereka beristirahat sampai kelelahan mereka surut. Setelah merasa kuat dan bertenaga kembali, mereka meninggalkan benteng dan kembali ke medan pertempuran. Di sini, *Jhāna* diibaratkan bentengnya, tempat pelepasan sementara, tempat peristirahatan yang aman bagi para meditator pandangan-terang yang sedang berperang dengan Māra, bertarung melawan ketidak-tahuan dan kemelekatan.

## II. Subjek-subjek Meditasi yang Berbeda

Ada banyak cara untuk mengembangkan konsentrasi. Di dalam *Jalan Pemurnian*, dijelaskan 40 subjek-subjek meditasi ketenangan (*kammaṭṭhāna*). Mengapa Buddha mengajarkan subjek-subjek meditasi ketenangan yang berbeda-beda? Karena ini adalah latihan yang dimaksudkan untuk menyesuaikan dengan temperamen mahluk-mahluk yang berbeda-beda sehingga bisa lebih banyak mahluk yang mendapatkan manfaatnya. Subjek-subjek meditasi yang berbeda-beda menghasilkan tingkatan-tingkatan konsentrasi yang berbeda-beda juga. Contohnya, meditasi empat unsur, mengingat kebajikan-kebajikan Buddha, dan pengamatan terhadap kematian menuntun hanya ke pencapaian konsentrasi-akses. Sementara subjek-subjek meditasi lainnya, seperti perhatian penuh pada pernafasan, sepuluh *kasina*, empat sifat luhur/mulia (*Brahmāvihāra* – cinta-

kasih, welas-asih, turut-bersukacita, ekuanimitas), bisa menuntun ke pencapaian *jhāna-jhāna* materi halus. Dan masih ada subjek-subjek meditasi lain, seperti memberi perhatian pada ruang tanpa-batas atau kesadaran tanpa-batas, bisa menuntun pada pencapaian *jhāna-jhāna* non-materi.

Di sini, saya ingin merekomendasikan perhatian penuh pada pernafasan sebagai subjek meditasi. Pernafasan adalah subjek yang paling populer dan paling gampang dipelajari. Mungkin dikarenakan bahwa memang nyatanya subjek meditasi inilah yang dilatih oleh Bodhisatta dibawah pohon bodhi saat beliau mencapai penerangan sempurna. Atau mungkin juga karena kita bernafas sepanjang waktu, dan orang-orang dengan mudah bisa mengembangkan konsentrasi *jhāna* dengan menggunakan objek pernafasan. Sesungguhnyalah perhatian penuh pada pernafasan dianggap sebagai subjek meditasi yang paling terkemuka oleh semua Buddha yang tercerahkan sempurna, dan oleh banyak murid-murid Buddha, karena subjek meditasi ini berfungsi sebagai landasan bagi pencapaian kualitas pandangan-terang yang menonjol atau hanya sekedar berdiam dalam kebahagiaan di sini dan sekarang, di saat ini.

Latihan meditasi lebih baik dimulai dengan meditasi cinta-kasih dan meditasi perhatian penuh pada kematian secara singkat saja, sebelum melanjutkan ke meditasi pernafasan. Manfaat-manfaat dari meditasi cinta-kasih sangatlah besar dan segera terlihat, dan merenungkan kematian penting untuk menumbuhkan energi dan desakan atau dorongan kuat dalam latihan seseorang.

### 1. Meditasi Cinta-Kasih (*mettā bhāvanā*)

*Mettā* adalah cinta kasih dan persahabatan, suatu keadaan pikiran yang bahagia yang mempromosikan kesejahteraan orang-

orang lain sebagaimana seorang ibu memperhatikan kesejahteraan anaknya sendiri. Sebagai permulaan, seseorang merenungkan bahaya kebencian dan merenungkan manfaat kesabaran. Kebencian itu sendiri adalah salah satu dari lima rintangan yang menghalangi pengembangan batin seseorang, dan menghalangi kemajuan meditasi seseorang, apapun jenis meditasinya. Untuk para pemula, cinta-kasih tidak boleh diarahkan pada orang yang sangat disayangi atau yang dimusuhi, setidak-tidaknya pada tahap awal latihan. Karena kalau ada sedikit saja kemalangan menimpa orang yang kita sayangi, maka kita rasanya ingin menangis. Kemarahan muncul kalau kita mengingat musuh kita, karena itu orang yang dibenci harus dihindari. Kemudian, sebaiknya hindarilah juga memilih lawan jenis yang kita senangi, karena kalau tidak nafsu akan muncul. Akhirnya, hindarilah juga orang yang sudah meninggal. Ada beberapa alasan untuk ini, tetapi yang paling menarik adalah bahwa, meditasi cinta-kasih dengan objek orang yang sudah meninggal, tidak akan mungkin mencapai *jhāna* – bahkan walaupun kita tidak tahu bahwa orang tersebut sudah meninggal.

Kita memulai meditasinya dengan mengembangkan cinta-kasih kepada diri sendiri–yang seringkali merupakan orang yang paling sulit untuk dicintai, tampaknya begitu, terutama di negara-negara Barat dan di Amerika Serikat. Ini dilakukan dengan memikirkan saat-saat dimana kita berbahagia, kemudian membayangkan diri kita dalam keadaan bahagia, dan di dalam batin, berulang kali mengucapkan, "Semoga saya aman-aman saja; semoga saya sehat-sehat selalu; semoga saya berbahagia, dan damai." Menggunakan semua istilah-istilah positif akan menghasilkan efek yang baik. Dan, tujuan memancarkan *mettā*, yang pertama-tama diarahkan kepada diri sendiri adalah untuk membuat kita sebagai contoh, misalnya: "Seperti saya berharap saya bahagia dan takut sekali sakit, demikian juga mahluk-mahluk lain."

Tidak dapat dipungkiri bahwa banyak orang Barat sulit memunculkan atau memancarkan *mettā* terhadap diri mereka sendiri. Mungkin mereka merasa tidak layak mendapatkannya atau mungkin bertentangan dengan kebudayaan mereka? Sebagai sarana latihan, kita bisa pertama-tama memancarkan *mettā* terhadap hewan kesayangan kita. Setelah cinta-kasih mulai dipancarkan dan mulai mengalir, maka kita bisa mengarahkannya ke diri sendiri, kemudian mengarahkannya ke guru yang dihormati sambil mengingat kualitas-kualitas baiknya atau kebaikan yang telah ditunjukkan oleh guru tersebut kepada kita. Kemudian *mettā* bisa diarahkan ke sesama meditator, teman-teman, tetangga-tetangga, dewa-dewa pelindung di sekitar kita, dan akhirnya ke semua mahluk tanpa kecuali. Di dalam batin, mengharapkan, "Semoga mereka semua aman-aman saja; semoga mereka sehat-sehat selalu; semoga mereka berbahagia dan damai."

Setelah meditator semakin mahir, maka ia dapat secara efektif memancarkan *mettā* terhadap siapapun juga, termasuk terhadap musuh atau pesaingnya sehingga bisa memperbaiki hubungan mereka. Tetapi berhati-hatilah kalau awal latihannya dimulai dengan orang yang kurang begitu disukai, dan jangan sekali-kali mengawali latihan dengan orang yang paling dibenci. Karena kalau tidak meditasi anda akan segera berubah menjadi menyumpahi orang tesebut!

Objek cinta-kasih adalah mahluk-mahluk yang berbahagia dan bersuka-cita. Jadi bayangkanlah penampilan bahagia mereka pada saat memancarkan cinta-kasih. Ini akan dengan mudah melembutkan hati kedua belah pihak. Dengan memancarkan cinta-kasih terhadap sesama meditator, mereka mungkin cukup sensitif untuk bisa 'merasakan' energi positif kita sehingga menjadikan kita lebih mudah untuk bermeditasi atau hidup bersama dengan mereka. Sedangkan, dengan mengirimkan cinta-kasih kepada para dewa atau mahluk-mahluk pelindung di sekitar kita, maka kita akan dilindungi

oleh mereka.  Dan, kalau kita memancarkan cinta-kasih terhadap semua umat manusia, maka konflik akan berkurang dan surut sehingga menjadikan lebih mudah untuk hidup bersama mereka. Mereka menyukai kita dan sebaliknya kita menyukai mereka.  Dan karena kita menyukai mereka, maka sebagai balasannya, mereka lebih menyukai kita lagi. *Mettā* secara ajaib membuat pikiran menjadi berani, lembut, bahagia, terkonsentrasi, dan ringan.  Kalau kita menggunakan pernafasan sebagai subjek meditasi utama kita untuk mengembangkan konsentrasi, maka *mettā* adalah persiapan yang sempurna untuk latihan perhatian penuh pada pernafasan.

## 2. Perhatian Penuh pada Kematian (*Maraṇānussati*)

Pada saat seseorang merasa malas, dia menjadi ceroboh, dan tidak tertarik untuk berlatih.  Dalam hal ini, maka dianjurkan untuk berlatih perhatian penuh pada kematian. Ini adalah tonik (obat kuat) yang akan memenuhi orang itu dengan desakan kuat bahwa sekarang ini, di kehidupan ini, saat ini adalah kesempatan untuk berlatih. Tidak ada kepastian di masa yang akan datang; dan tidak ada yang diperoleh di masa lalu.

Saat inilah waktunya dimana kekuatan dan kesempatan untuk mengarahkan jalan hidup kita muncul. Kehidupan sebagai manusia sangatlah langka; lebih langka lagi adalah kesempatan untuk mendengarkan *dhamma* atau memiliki kecenderungan untuk berlatih meditasi. Hidup berlalu sekelebatan, sementara latihan perhatian penuh pada kematian, sebaliknya mampu membuat orang menjadi lebih bertenaga dan hidup.

Untuk memulainya, renungkanlah mahluk-mahluk yang sebelumnya terlihat menikmati hidup tetapi sekarang sudah meninggal. Kemudian bangkitkan perasaan mendesak dengan

merenungkan: ″Hidup ini tidak pasti, kematian sudah pasti″, ″Saya tidak bisa menghindari kematian″, ″Saya bisa meninggal setiap saat″, ″Kematian tak terelakkan″, ″Saya akan berakhir dengan kematian″, ″Astaga, tidak lama lagi, tubuh ini akan kosong dari kesadaran, terbujur di tanah, tak berguna seperti sebatang pohon yang membusuk″.

Terlalu sering kita lupa bahwa kita benar-benar bisa mati kapan saja. Akibatnya kita menjadi sangat ceroboh. Saya pernah menginstruksikan seorang murid berusia 65 tahun untuk merenungkan kematian. Yang mengejutkan saya, murid itu mengatakan bahwa dia akan hidup sampai usia 90. Tetapi, siapa yang bisa menjamin hal itu? Hari ini adalah waktunya untuk mengerahkan usaha, karena – siapa tahu? – besok kematian tiba. Tidak ada tawar menawar dengan Kematian dan gerombolannya yang perkasa. Hidup hanya berlangsung satu tarikan nafas. Kalau udara yang keluar dari lubang hidung, tidak masuk lagi, atau udara yang masuk ke lubang hidung, tidak keluar lagi, maka kematian tiba.

Digerakkan oleh desakan spiritual, maka kita tidak akan mau membuang-buang waktu untuk mengejar kenikmatan-kenikmatan inderawi yang tidak ada puas-puasnya, seperti sentuhan seksual, kekayaan, status sosial, kemewahan, hiburan, alkohol, obat-obatan, dan hal-hal lain yang mengalihkan perhatian kita. Semua kenikmatan-kenikmatan inderawi ini tidaklah menjanjikan kebahagiaan yang kekal, bahkan bisa mendatangkan bahaya bagi kita kalau kita menjadi terlalu melekati mereka, ibarat semut-semut yang mati di dalam botol madu selagi mencoba menikmati rasa manis madunya. Pada saat kita terus merenungkan kematian kita yang kian mendekat, maka desakan kuat akan dibangkitkan, dan menghasilkan dorongan energi yang sangat besar untuk berlatih.

Sebagai alternatif, kita bisa merenungkan kematian orang yang terkenal. Memikirkan betapa hebatnya pun orang itu, tetap saja

dia harus mati. Semua kesehatan meluncur menuju penyakit, semua masa muda berjalan menuju usia tua, semua kehidupan berakhir dengan kematian. Sekarang kita bisa melanjutkan perenungan terhadap kematian orang-orang yang kita sayangi seperti ayah-ibu, suami atau istri, kakak atau adik, kemudian ke orang yang netral. Pada akhirnya, kita merenungkan, "Dengan cara yang sama, sayapun akan mati". Maka, bukan tanpa alasan, kalau Buddha menyatakan:

*"Segala sesuatu yang terkondisi adalah tidak kekal,*
*Kalau seseorang memahaminya dengan kebijaksanaan,*
*Maka ia akan merasa jemu dengan penderitaan:*
*Inilah jalan menuju kesucian"* (Dhp. 277)

Renungkanlah bahwa pada saat kematian, tidak ada apapun yang bisa membantu kecuali latihan-latihan spiritual seseorang. Dengan berkesadaran, munculkan desakan untuk berusaha lebih keras selama sisa kehidupan masih ada.

Seorang yogi yang mengabdikan diri pada perhatian penuh pada kematian, akan selalu rajin berlatih sehingga mendapatkan persepsi tidak tertarik terhadap segala macam bentuk kelahiran. Persepsi ketidak-kekalan muncul dan berkembang, sehingga mampu menaklukkan kemelekatan terhadap kehidupan. Tidak seperti orang-orang yang menjadi korban rasa takut, kengerian, gemetar, dan kebingungan pada saat kematian, maka orang-orang yang melatih perhatian penuh akan kematian, akan meninggal tanpa-delusi dan tanpa rasa takut–sungguh suatu berkah luar biasa, mengingat implikasi-implikasinya terhadap proses kognitif menjelang-kematian dan pengaruhnya terhadap masa-depan seseorang. Dua subjek-subjek meditasi ini disebut "secara umum berguna" karena mereka mendatangkan manfaat yang sangat besar bagi sebagian besar meditator.

# III. Perhatian Penuh pada Pernafasan (*Ānāpānasati*)

## 1. Latihan Perhatian Penuh pada Pernafasan

Buddha sering memuji perhatian penuh pada pernafasan: *"Para bhikkhu, konsentrasi melalui perhatian penuh pada pernafasan ini, apabila dikembangkan dan sering dilatih, akan membawa kedamaian dan kemuliaan, kebahagiaan sejati yang kekal, dan langsung melenyapkan pikiran-pikiran jahat dan tidak baik segera setelah kemunculannya."*

Ada empat tahapan pengembangan perhatian penuh pada pernafasan, yaitu:

1. Menarik nafas panjang, ia mengetahui, "Saya menarik nafas panjang"; atau menghembuskan nafas panjang, ia mengetahui, "Saya menghembuskan nafas panjang."
2. Atau menarik nafas pendek, ia mengetahui, "Saya menarik nafas pendek"; atau menghembuskan nafas pendek, ia mengetahui, "Saya menghembuskan nafas pendek."
3. Ia melatih dirinya sendiri, "Saya akan menarik nafas menyadari keseluruhan pernafasan." Ia melatih dirinya, "Saya akan menghembuskan nafas menyadari keseluruhan pernafasan."
4. Ia melatih dirinya sendiri, "Saya akan menarik nafas menenangkan seluruh formasi tubuh." Ia melatih dirinya sendiri, "Saya akan menghembuskan nafas menenangkan seluruh formasi tubuh"

Untuk memulainya, duduklah dengan menyilangkan kaki atau letakkan kedua kaki sama rata di lantai. Untuk orang-orang yang sudah berusia lanjut, mereka boleh duduk di bangku. Tundukan

kepala anda sedikit. Tegakkan tubuh anda. Kulit, daging, dan urat-urat harus lancar (tidak terbelit), karena perasaan-perasaan yang mungkin muncul di setiap momennya pada saat mereka terbelit, menjadi tidak muncul. Lepaskan semua ketegangan tubuh, yang mungkin merupakan manifestasi dari adanya kemelekatan tersembunyi atau kemarahan pada diri sendiri, orang tertentu, atau situasi tertentu. Mengapa memilih untuk mempertahankan sesuatu yang berbahaya? Lepaskanlah. Pada saat pikiran bersih dari kekotoran-kekotoran-batin, maka tubuh akan terasa nyaman.

Tersenyumlah, lalu mulailah menarik dan mengeluarkan nafas. Sadari nafas dibawah lubang hidung atau di atas bibir, di titik sentuhan nafas. Tetapi, kalau anda tidak dapat merasakan titik sentuhan nafas, tidak apa-apa. Cukup sadari pernafasan. Jangan ikuti nafas ke dalam tubuh, baik nafas itu naik ke atas sampai ke ujung kepala ataupun turun ke bawah ke perut. Ini akan menghambat seseorang untuk mengembangkan konsentrasi mendalam karena pikiran selalu bergerak ke atas dan ke bawah. Sebaliknya, teruskanlah mengarahkan perhatian anda dengan lembut ke bawah lubang hidung dan dengan penuh perhatian dan gembira menarik nafas dan menghembuskan nafas.

Perumpamaan penjaga gerbang mengilustrasikan hal ini. Sama seperti seorang penjaga gerbang tidak memeriksa setiap orang yang masuk atau keluar kota dengan bertanya, “Siapa anda? Dari mana anda datang? Ke mana anda akan pergi?”, tetapi cukup sekedar menyadari setiap orang yang tiba di gerbang. Demikian juga, dari mana datangnya nafas masuk maupun kemana perginya nafas keluar bukanlah urusan anda, tetapi mereka menjadi urusan anda setiap kali mereka tiba di lubang hidung (gerbang).

Bernafaslah dengan wajar, seolah-olah nafas itu bernafas dengan sendirinya. Tidak perlu usaha khusus untuk bernafas; yang

harus diusahakan hanyalah sadari, ketahui. Jangan pusatkan pikiran terlalu kuat, karena ini pasti akan menyebabkan ketegangan di hidung, dahi, dan kepala, membuat hidung menjadi keras dan kaku, serta membuat kepala jadi terasa berat. Kesalahan yang umum dilakukan oleh kebanyakan meditator adalah tidak menyadari bahwa semakin banyak usaha yang dikerahkan untuk mengetahui nafas, maka semakin gelisahlah mereka. Usaha yang berlebihan malah membuat pikiran terganggu dan kaku. Sebab secara alamiah energi cenderung mengarah pada pergolakan, pada saat ada kelebihan energi dan sedikit konsentrasi, maka kegelisahan akan menyelimuti pikiran. Perlahan-lahan mereka akan menjadi tidak semangat dan patah semangat, dan menyebabkan mereka kehilangan keyakinan dan ketertarikan akan prosesnya, sehingga mereka berhenti tanpa mencapai sasaran. Sungguh sayang! Dan ini semua terjadi, karena mereka menerapkan usaha yang keliru.

Biarkan perhatian penuh pada pernafasan berlangsung terus-menerus semetara menjaga agar fokusnya tidak terlalu kuat. Caranya adalah dengan menyeimbangkan fokus perhatian sehingga terhindar dari ekstrim-ekstrim kegelisahan dan kemalasan. Orang-orang asing di Burma yang sudah berlatih beberapa lama, akhirnya menyadari kenyataan ini, kalau mereka ingin sukses. Yogi-yogi lokal seringkali mengalami kemajuan konsentrasi yang lebih cepat dibandingkan meditator orang asing, karena orang-orang Burma tahu bagaimana untuk berlatih dengan rileks. Orang-orang asing cenderung lebih berorientasi pada hasil akhir. Dengan menambahkan beban dan kecemasan yang tidak perlu, maka hanya sedikit dari meditator-meditator orang asing ini yang berhasil. Tindakan ini kontra-produktif. Jadi, tenang, santai dan konsisten jauh lebih berharga daripada perjuangan keras.

Cukup sadari masuk dan keluarnya nafas, waspada tetapi tenang. Jangan berusaha untuk mengontrol nafas anda, tetapi kendalikanlah

*pikiran* anda. Jangan biarkan pikiran melayang atau terhanyut oleh khayalan, membuat perencanaan-perencanaan, bertanya-tanya, berargumentasi, meragukan, menyesali, dan sebagainya. Ataupun terlalu fokus pada objek pernafasan. Kalau berbagai macam bentuk-bentuk pikiran muncul, cukup sadari mereka dan biarkan mereka pergi. Kemudian, perlahan-lahan arahkan batin ke pernafasan kembali. Jangan memperhatikan dingin atau panasnya nafas, yang merupakan karakteristik unsur api. Kalau seseorang memperhatikan dingin atau panasnya nafas, maka ini menjadi meditasi empat unsur-unsur, dan bukannya perhatian penuh pada pernafasan. Karena itu, cukup bernafaslah dengan wajar tanpa berusaha mengendalikan mental atau jasmani. Perhatian yang *terus menerus* dipertahankan pada pernafasan, diperlukan untuk mengembangkan konsentrasi. Lepaskanlah semua harapan-harapan. Sebuah harapan adalah bentuk yang sangat halus dari keserakahan akan *Dhamma*. Harapan ini membuat pikiran menjadi tegang. Istirahatkanlah pikiran pada nafas. Kalau anda pada awalnya sulit berkonsentrasi pada nafas, dikarenakan kegelisahan, janganlah berkecil hati. Sangatlah wajar bagi pikiran untuk mengembara kesana kemari. Menurut Buddha, *"Pikiran mengembara sesuka hati"*. Kalau saja, secara alamiahnya pikiran itu diam dan terkonsentrasi, maka tidak perlu lagi bermeditasi untuk membuatnya diam dan terkonsentrasi.

*Jalan Pemurnian* menganjurkan kita untuk menggunakan metode menghitung untuk menenangkan kegelisahan. Perlahan-lahan menghitung di akhir setiap siklus pernafasan seperti ini: "Nafas-masuk, nafas-keluar, satu; nafas-masuk, nafas-keluar, dua; nafas-masuk, nafas-keluar, tiga … nafas-masuk, nafas-keluar, delapan." Yang paling ideal adalah menghitung sampai hitungan ke delapan. Tetapi jangan kurang dari lima atau lebih dari sepuluh hitungan. Menghitung kurang dari lima akan membosankan dan membuat gelisah. Sementara kalau anda menghitung lebih dari sepuluh,

maka pikiran anda akan beralih perhatiannya pada angka bukannya objek yang dimaksud, yaitu pernafasan itu sendiri. Hitunglah sampai pikiran berdiam pada pernafasan. Setelah itu anda bisa berhenti menghitung. Hitungan sebenarnya hanyalah alat bantu, jadi tetaplah pada pernafasan. Kalau menghitung menyebabkan gangguan, maka anda harus berhenti menghitung.

**2. Membuat Perhatian Penuh Terus-Menerus**

Setelah batin menjadi tenang selama setengah atau satu jam, berhentilah menghitung dan lanjutkan ke tahap pertama. "Menarik nafas panjang, saya mengerti: 'Saya menarik nafas dengan panjang'; menghembuskan nafas panjang, saya mengerti: 'Saya menghembuskan nafas dengan panjang.'" Panjang atau pendek merujuk pada lamanya waktu, keduanya relatif dan harus diputuskan sendiri. Jika perlu waktu yang lama untuk bernafas maka itu adalah nafas panjang, jika waktunya pendek, itu adalah nafas pendek. Jangan membuang-buang energi untuk membuat nafas panjang atau pendek, karena anda akan menjadi letih. Biarkanlah nafas terjadi secara alamiah. Sikapnya sama seperti orang yang sedang duduk santai di tepi sungai mengamati arus sungai. Apakah aliran sungainya deras atau pelan bukanlah urusan orang itu. Satu-satunya yang perlu diperhatikan adalah menyadari sementara aliran sungai itu bermanifestasi tanpa perlu mencoba untuk merubah atau mengontrol ritme alaminya. Kita amati, bukan mencoba untuk mengendalikan. Latihannya di sini adalah untuk mengetahui apakah nafas tersebut panjang atau pendek, secara terus-menerus.

Selagi berkonsentrasi pada nafas, kadang-kadang kita mungkin merasakan panas yang menggelitik di kaki atau sensasi lain yang lebih kuat terasa dibandingkan dengan nafas. Kalau anda bermaksud berlatih konsentrasi penuh, maka jangan alihkan

perhatian kepada sensasi itu, karena kalau tidak, konsentrasi anda pada nafas akan terpecah. Karena latihannya adalah perhatian penuh pada nafas, maka nafas adalah satu-satunya objek, apakah duduk, berdiri, berjalan, atau berbaring. Jangan berikan perhatian pada objek apapun selain nafas. Konsentrasi akan berkembang dengan cepat jika perhatian terus berkelanjutan. Kalau diselingi jedah-jedah, momentumnya akan lenyap. Ibarat seseorang yang ingin membuat api dari dua buah tongkat, maka orang itu harus terus menerus menggosokkan kedua tongkatnya. Demikian juga, kalau kita seringkali mengambil jedah, maka mereka menjadi dingin, dan tujuannyapun tidak tercapai.

### 3. Belajar dari Rasa Sakit

Bagi mereka yang jarang duduk bermeditasi, mereka akan segera merasakan sakit. Saat batin mulai tenang pada nafas, rasa sakit mungkin mulai muncul di lutut, punggung, kaki, atau bahu. Reaksi umum batin adalah tidak suka rasa sakit tersebut, sehingga kita bergerak untuk menghilangkannya. Kita perlu menghilangkan rasa sakitnya agar kita lebih nyaman. Akan tetapi, seringkali rasa-sakit itu datang lagi dan kita menjadi terganggu. Keinginan untuk menghilangkannya adalah perwujudan dari kemarahan. Rasa sakit adalah guru kita yang hebat, dan ia memberikan kita pelajaran berharga bahwa, kalau pendekatan kita terlatih, maka kita semua bisa mendapatkan manfaat dengan belajar memahami bahwa:

Pertama-tama, tidak ada orang yang suka rasa sakit. Tidak ada yang menyukainya karena menyakitkan. Jika kita sendiri tidak suka disakiti, maka kita harus berpikir bahwa orang lain pun merasakan yang sama. Sehingga rasa sakit mengingatkan kita untuk melatih pengendalian-diri, untuk menghindari menyebabkan rasa sakit pada orang lain baik secara psikologis, verbal ataupun fisik.

Kedua, kalau kita bertanya pada meditator-meditator lain, kita akan segera tahu bahwa mereka juga mengalami rasa sakit. Wajar saja bagi setiap orang untuk merasakan sakit setelah duduk diam untuk waktu yang lama. Jadi mengapa harus kesal atau mencaci-maki diri sendiri? Sebaliknya, kita bisa membuka hati kita–menunjukkan cinta kasih dan welas asih terhadap diri kita dan terhadap orang-orang lain berdasarkan pemahaman umum ini.

Ketiga, kita belajar memahami bahwa tubuh kita ini tidak memuaskan. Tanpa rasa sakit kita menipu diri dengan berpikir bahwa tubuh yang kita sayangi ini memberikan kebahagiaan. Tetapi sekarang rasa sakit sepertinya tidak henti-hentinya, satu per satu bermunculan. Di dalam kehidupan sehari-hari, tanpa menyadarinya, kita secara konstan mengubah postur-postur kita. Ini menutupi rasa sakit tubuh kita. Dengan meningkatnya konsentrasi maka rasa sakit jadi terungkap. Untuk mengurangi atau menutupi rasa sakit, kita mengubah postur. Tetapi segera muncul rasa sakit yang lain di tempat yang lain, dan tampak tidak ada akhirnya! Pikiran menjadi sangat terganggu, dan kita ingin segera terlepas dari rasa sakit. Reaksi semacam ini membuat batin dan jasmani bahkan lebih panas dan rasa sakitnya jadi tak tertahankan.

Seperti yang kita temukan di Bab 3, setiap keadaan mental menghasilkan materi yang lahir-dari-kesadaran. Mental yang marah menghasilkan banyak sekali materi yang lahir-dari-kesadaran dengan unsur api sebagai faktor utamanya, yang benar-benar membakar tubuh. Jadi, kalau muncul rasa sakit, kita sadari saja dan menerimanya dengan keseimbangan batin. Tanpa reaksi kebencian, rasa sakit itu bisa ditahan, dan kita bisa secara perlahan-lahan mengarahkan mental kembali ke pernafasan. Jika kita adalah seorang pengamat yang cermat, kita akan tersadarkan oleh fakta bahwa mentallah yang mengetahui rasa sakit. Tanpa mental, rasa sakit fisik tidak dapat ditangkap dan dipahami. Memiliki mental juga tidak memuaskan

dan membuat stress (*dukkha*). Ternyata, tubuh dan mental bukanlah tempat perlindungan kita, bukan pelindung kita, mereka sama sekali tidak memuaskan. Inilah pelajaran rasa sakit yang sesuai dengan kebenaran. Pemahaman ini membantu kita melepaskan kemelekatan kita yang kuat terhadap mental dan tubuh ini. Sebagai akibatnya, kita mendapati bahwa mental dengan mudah berdiam pada nafas.

Keempat, kita juga belajar mengenai sifat alami ketidak-personalan tubuh 'kita' terhadap rasa sakit. Tubuh tidaklah menuruti harapan-harapan kita. Kita akhirnya mengerti apa yang dimaksudkan oleh Buddha dengan menunjukkan, "*Kalau tubuh ini milikku, maka tubuh ini tidak akan menimbulkan rasa sakit. Tetapi karena tubuh bukan milikku, maka tubuh ini menimbulkan rasa sakit. Jadi kita harus mengembangkan keseimbangan batin terhadap tubuh ini*". (AN 22.590). Kalau kita bisa merenungkan rasa sakit sebagai bukan milikku, bukan diriku sendiri, hanyalah sebab dan akibat, maka sang mental pengamat akan menjadi tidak tertarik dan terlepas darinya, melihatnya seolah-olah rasa sakit orang lain. Kita akhirnya sampai pada satu titik dimana tubuh merasakan sakit tetapi mental tetap tenang. Rasa sakit timbul karena ketidak-imbangan unsur-unsur, terutama karena kekerasan, panas dan getaran yang berlebihan. Ini hanyalah agregat materi. Pengakuan kita dan kemelekatan kita terhadap rasa sakit sebagai "rasa sakitku" membuatnya tidak tertahankan. Latihan ini, kalau sering dipraktekkan, akan menjadi sangat berguna di saat mengalami penyakit dan di saat kita menghadapi kematian. Kita menjadi mampu menghadapi penyakit dan kematian dengan berani dan ekuanimitas.

Kalau selagi bermeditasi ketidak-nyamanan kita menjadi sebab dari kecemasan, keraguan, atau kekecewaan dan bukannya menjadi sebab dari munculnya pencerahan, maka lebih baik mengubah postur kita dengan perhatian penuh; tetap mempertahankan perhatian pada nafas selagi kita bergerak.

Walaupun kita sudah mengatasi rasa sakit, tetapi kita masih harus menghadapi rintangan-rintangan lain yang menghalangi kemajuan. Rintangan-rintangan ini menyebabkan mental menjadi gelap, susah digunakan, keras, dan pencapaian *jhāna* menjadi mustahil. Apakah rintangan-rintangan itu? Mereka dikenal sebagai lima rintangan-rintangan (*nīvaraṇa*), yaitu: hasrat inderawi, kehendak jahat, kemalasan dan kelembaman, kegelisahan dan penyesalan atau kekhawatiran, serta keragu-raguan.

## IV. Lima Rintangan

### 1. Hasrat Inderawi

Hasrat inderawi (*kāmachanda*) adalah hasrat atau nafsu keinginan terhadap enam objek-objek indera yang menyenangkan, seperti objek-objek penglihatan yang menyenangkan, suara-suara, bau-bauan, rasa, dan objek-objek sentuhan dan objek-objek batin. Pengaruh benturan dengan enam objek-inderawi ini mengikat seseorang yang belum mengembangkan perhatian penuh pada pernafasan. Indera mata selalu tertarik ke wujud-wujud yang disukai, indera telinga tertarik ke suara-suara yang disukai, indera hidung tertarik ke aroma-aroma yang disukai, indera lidah tertarik ke rasa-rasa yang disukai, tubuh tertarik ke materi-materi berwujud yang disukai dan mental tertarik ke objek-objek mental yang disukai. Ini ibarat memiliki enam binatang – yaitu, ular, buaya, burung, anjing, serigala, dan monyet – yang diikat dengan seutas tambang yang kuat dan ditambatkan di tiang yang kuat. Binatang-binatang tersebut memiliki habitat khusus dan daerah perburuan masing-masing, sehingga mereka akan menarik ke arah yang berbeda-beda, dimana: ular akan menarik ke arah sarang semut, buaya menarik ke arah air, burung terbang ke arah langit, anjing menarik ke arah desa, sementara serigala menarik ke arah tempat bangkai/tulang-tulang, dan monyet

menarik ke arah hutan (SN 35.247). Tetapi di dalam suasana retret, kelima pintu-indera tertutup rapat, hanya mental yang diarahkan ke objek meditasinya.

Bagi mereka yang penuh kegairahan, mental mereka dengan cepat kehilangan minat terhadap konsentrasi objek tunggal, yang awalnya tidak menimbulkan kegembiraan apapun. Mental mereka tetap melekat pada kesenangan-kesenangan inderawi yang sudah disukai sebelumnya, seperti misalnya, seks, obat-obatan, serta *rock and roll*. Kemelekatan yang kuat terhadap anak atau istri juga merupakan hambatan besar bagi kemajuan.Batin seringkali membicarakan mereka dan mengkhawatirkan mereka, dan bukannya diam bernafas dengan damai. Para pecinta hewan terus memikirkan hewan peliharaannya. Walaupun ini tampaknya seperti pikiran-pikiran welas-asih, tetapi tidak berguna bagi anak maupun hewan tersebut. Kebaikan si meditator sendiri disabotase oleh hal-hal yang mengalihkan perhatian, kekhawatiran dan kecemasan. Buatlah pencegahan-pencegahan dan penuhilah kebutuhan-kebutuhan orang-orang tercinta kita atau hewan kesayangan kita sebelum kita mengikuti retret sehingga batin menjadi tenang. Harapan untuk mendapatkan tempat tidur yang lembut dan nyaman, serta makanan-makanan enak juga merupakan gangguan. Mengembangkan rasa puas harus dilakukan selama masa latihan yang intensif.

Hasrat inderawi muncul sesungguhnya dikarenakan *perenungan yang tidak bijaksana* atas sebuah objek yang disukai oleh indera-indera. Kita telah berpikiran keliru dengan menganggap objek-objek yang disukai akan memberikan kebahagiaan yang kekal. Sebuah objek sensual atau inderawi adalah merupakan sensualitas itu sendiri atau objek yang memproduksi sensualitas. Obat penawarnya adalah dengan merenungkan bahaya-bahayanya. Buddha mengumpamakan hasrat-hasrat inderawi tersebut dengan air yang ditetesi campuran berbagai macam warna. Di air semacam

ini, kita tidak bisa melihat pantulan diri kita sendiri. Demikian juga, pada saat seseorang terobsesi oleh hasrat-hasrat inderawi, maka dia tidak bisa melihat kebaikannya sendiri, atau kebaikan orang lain, ataupun kebaikan keduanya. (AN V.193).

Ada enam cara untuk meninggalkan hasrat-hasrat inderawi, sebagai berikut:[2]

1. Merenungkan kekotoran dari objek yang menarik perhatian, akan menghilangkan nafsu, contohnya, kerakusan dilenyapkan dengan memuntahkan makanan yang sudah dikunyah dan merenungkan betapa cepatnya makanan itu berubah menjadi menjijikkan.
2. Mendedikasikan diri untuk bermeditasi ketidak-murnian, seperti ke 32 bagian-bagian tubuh.
3. Menjaga pintu-pintu indera dengan cara melabuhkan mental seseorang pada sebuah objek meditasi tunggal, dalam hal ini, pernafasan.
4. Makan secukupnya: secukupnya penting karena jika seseorang makan kekenyangan, nafsu akan hasrat-hasrat inderawi lainnya meningkat.
5. Berteman dengan teman-teman spiritual yang saling mendukung: memberi dan menerima dukungan dari sahabat-sahabat mulia (*kalyana mitta*) dalam usaha-usaha bermeditasi adalah sangat berharga. Buddha pernah menjelaskan kepada Ānanda, *"Persahabatan mulia bukan setengah dari kehidupan suci/spiritual. Persahabatan mulia, Ānanda, adalah keseluruhan kehidupan suci!"* Kemudian Buddha menjelaskan lebih lanjut: *"Ketika seorang Bhikkhu, Ānanda, memiliki seorang sahabat yang mulia, seorang pendamping yang mulia, seorang sejawat yang mulia, maka bisa dipastikan, bhikkhu itu akan berkembang dan berlatih Jalan Mulia Berfaktor Delapan'"* (SN 45.2)

2 Komentar terhadap Empat Pondasi Perhatian Penuh

6. Membahas topik-topik yang sesuai, seperti: mengenai kehidupan pengendalian diri, perbincangan yang menghasilkan ketidak-melekatan, yang membebaskan diri dari gairah/nafsu, ke pemadaman, ke ketenangan, ke pencerahan, dan ke *nibbāna*, yaitu, berbicara tentang sedikit keinginan, tentang kepuasan hati, tentang kesunyian, tentang menjauhkan diri dari masyarakat, tentang membangkitkan energi seseorang, perbincangan tentang kebajikan, konsentrasi, dan kebijaksanaan.

Kadang-kadang perlu juga untuk menanyakan tujuan seseorang bermeditasi atau tujuannya pergi mengikuti retret meditasi intensif. Pada saat kehidupan kita berakhir, kita harus meninggalkan semua objek-objek inderawi yang kita cintai, jadi mengapa tidak belajar untuk melepaskan diri dari kemelekatan terhadap mereka terlebih dulu. Cara lain untuk mengatasi kenikmatan-kenikmatan inderawi adalah cukup sekedar menyadari dan melepaskannya.

## 2. Kehendak Jahat

Kehendak jahat (*byāpāda*) adalah rasa jengkel, gejolak, kemarahan, kebencian, rasa muak, dan/atau ketidak-puasan yang ditujukan pada diri sendiri, pada orang lain, pada objek-objek, atau situasi-situasi. Bagaimanakah munculnya kemarahan pada orang lain di saat bermeditasi? Di saat mental terkonsentrasi dengan baik pada pernafasan, mungkin ada beberapa meditator yang berjalan keluar-masuk dengan suara keras tanpa memperdulikan orang lain, sehingga karena mental-yang-teralihkan, kita menjadi marah pada orang tersebut. Seorang meditator pernah melapor kepada saya: "Tetangga saya terus-menerus memijat kakinya (karena rasa sakit), sangat mengganggu saya!" Dalam hal ini, bukannya memperhatikan nafas, orang tersebut memanjakan tubuhnya dengan pijatan,

sementara yang satunya bermeditasi pada apa yang dikerjakan orang lain dan membuatnya marah. Jika keduanya dapat berlatih kesadaran terhadap perasaan-perasaan tidak nyaman yang mereka rasakan– maka, meditator pertama akan sadar terhadap perasaan tidak menyenangkan karena ketidak-nyamanan fisik, sedangkan meditator yang lainnya akan sadar terhadap perasaan tidak menyenangkan karena mental yang menderita, dan dia akan menerimanya dengan pemahaman tanpa mengidentifikasikan dirinya dengan orang lain. Dengan demikian, mental mereka tidak akan terganggu oleh kehendak jahat.

Kadang-kadang kita mungkin mengingat kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan orang lain, dan merenungkan hal ini, mental kita menjadi bergejolak. Berlatih memaafkan akan melepaskan dendam. Kejadian masa lalu itu mungkin merupakan hasil *kamma* tak-berguna kita di masa lalu; jadi, belajar menerimanya dengan ekuanimitas adalah cara yang terbaik.

Kadang-kadang, kemarahan terhadap diri sendiri mungkin muncul. Dan, semakin seseorang mengerahkan usaha untuk bermeditasi, semakin tidak tenang dirinya. Ini dikarenakan harapan-harapan dan energi berlebihan. Kalau orang tersebut gagal memenuhi harapan-harapannya, maka ia menjadi marah terhadap dirinya sendiri. Karena itu berbaik hatilah dan bersikap lembutlah terhadap diri sendiri. Lepaskanlah harapan-harapan dan berlatihlah dengan ekuanimitas. Hasil-hasil tidak datang dengan menyimpan harapan-harapan tetapi datang dari usaha yang tepat, yang artinya senantiasa berperhatian penuh pada pernafasan. Maka, hasil hasil akan berkembang dengan sendirinya. Setiap kali kemarahan muncul, mental menjadi panas seperti air mendidih. Bagaimana ketenangan dan konsentrasi bisa berkembang di dalam mental yang 'panas'?

Ada beberapa cara lain untuk menyejukkan kemarahan:

* Merenungkan kenyataan bahwa *kamma* adalah milik kita sendiri.
* Bersimpati dan suka membantu para sahabat-sahabat mulia.
* Memicu dan mengarahkan pembicaraan yang membantu seseorang dalam mengembangkan pikiran-pikiran cinta kasih, ketenangan, kesabaran, kebahagiaan, dan toleransi yang menggantikan kemarahan.

### 3. Kemalasan dan Kelembaman

Kemalasan dan kelembaman (*thīna-middha*) adalah kebosanan dan mengantuk, berarti kelelahan fisik (kemalasan) dan keletihan mental (kelembaman). Keduanya kekurangan semangat hidup, ketertarikan, dan kekuatan penggerak. Jika kita diliputi oleh kemalasan dan kelembaman, maka hanya sedikit kemajuan yang bisa diharapkan. Perwujudannya pertama-tama adalah kepala yang jatuh, terangguk-angguk, dan tubuh yang mengayun. Kita sama sekali tidak bisa merasakan dan menangkap nafas. Biasanya kemalasan dan kelembaman timbul karena kurangnya minat berlatih. Akibatnya, seseorang segera dikalahkan oleh kebosanan, ketidak-tertarikan, dan tidak adanya minat. Mengapa seseorang bisa tidak berminat berlatih? Karena orang itu tidak memahami manfaat luar biasa dari konsentrasi. Konsentrasi adalah sebab terdekat kebijaksanaan. Kebijaksanaan yang muncul dari konsentrasi mendalam bisa menembus benda-benda dan melihat mereka sebagaimana adanya. Berlatih konsentrasi adalah tugas yang luar biasa, tugas yang sangat berharga. Untuk berlatih, seseorang harus mengerahkan usaha yang luar biasa. Tetapi dengan mengingat nilai berharga dari hasil yang dicapai, maka usaha seseorang tidak akan surut. Dihadapkan dengan pekerjaan yang membutuhkan energi, kerajinan, dan ketekunan luar biasa, maka kita akan mencapai kebijaksanaan.

Bagaimanakah kita mengatasi kemalasan dan kelembaman? Kita bisa merenungkan dengan bijaksana cerita-cerita tentang para *bhikkhu* dan para meditator yang menimbulkan insprirasi dan membangkitkan usaha untuk mengatasi semua kesulitan-kesulitan. Misalkan cerita tentang seorang pria, di jaman Buddha, yang tersadarkan dari kehidupan duniawi yang semu ini, dan pria itu meninggalkan semua hartanya serta kemudian menjadi seorang *bhikkhu*. *Bhikkhu* itu berlatih dengan sangat tekun. Dia takut tertidur sewaktu bermeditasi sehingga di tengah malam, bukannya pergi tidur, dia malah berjalan dan terus berjalan, sampai telapak kakinya berdarah dan dia tidak mampu melanjutkan meditasi jalan-nya. Karena itu dia mulai merangkak di tanah. Seorang pemburu melihatnya dan keliru menganggapnya sebagai seekor binatang, sehingga menancapkan paku yang menembus punggungnya. Lukanya membuatnya kesakitan luar biasa, tetapi, walaupun demikian, dia tidak menyerah ataupun mengurangi usaha kerasnya. Kisah-kisah tentang usaha kepahlawanan seperti itu seringkali menginspirasi kita akan adanya sebuah kehebatan di dalam diri kita yang tidak kita ketahui, sampai kita menghadapi suatu tantangan. Kisah-kisah inspiratif ini membangkitkan mental dan mengusir kelembaman. Mungkin karena alasan inilah, maka keteguhan Siddhattha untuk melepaskan diri dari keduniawian dan perjuangannya dibawah pohon bodhi menjadi semakin menakjubkan setiap kali diceritakan kembali, menyuntikkan semangat seorang petarung yang berhasil mengatasi semua rintangan-rintangan.

Buddha mengajak kita untuk merenungkan penderitaan di dalam ketidakkekalan untuk membangkitkan desakan spiritual. *"Di dalam diri seorang bhikkhu yang terbiasa melihat penderitaan di dalam ketidakkekalan, dan sering merenungkan penderitaan, maka akan terbentuk di dalam dirinya persepsi yang tajam tentang bahaya kemalasan, keengganan, kelesuan, kemalasan mental, dan tanpa-*

*perhatian, seolah-olah dia terancam oleh seorang pembunuh dengan pedang terhunus."* (AN 7:46)

Buddha menjelaskan urut-urutan cara-cara untuk mengatasi kemalasan dan kelembaman. Penyebabnya adalah perhatian tidak bijaksana. Jadi, cara yang pertama adalah tidak memperhatikan pikiran-pikiran yang menyebabkan kemalasan. Kalau tidak berhasil dengan cara ini, maka kita bisa merenungkan kehebatan *Dhamma* (ajaran-ajaran yang menuntun ke pencerahan dan *nibbāna*). Ini akan menstimulasi kemalasan mental. Kalau ini juga gagal, maka kita bisa menarik telinga kita, menggosok anggota badan kita, berdiri dari posisi duduk dengan penuh kesadaran, dan menyegarkan mata dengan air dingin, kemudian memperhatikan persepsi cahaya untuk membangkitkan batin yang terang. Atau kita bisa berjalan naik dan turun, menyadari berjalan maju dan mundur. Dengan melakukan hal-hal ini mungkin saja rasa mengantuknya akan hilang.

Kalau dari metode-metode tersebut di atas, tidak ada yang berhasil, maka obat penawarnya adalah tidur sejenak, dengan tetap mengingat untuk bangun, karena rasa kantuknya mungkin diakibatkan keletihan fisik karena kurang tidur.

Kebanyakan makan atau mengikuti diet yang salah bisa menjadi penyebab kemalasan dan kelembaman. Makanlah secukupnya, khususnya saat retret, ambillah secukupnya saja untuk menjaga stamina tubuh hari itu, jangan makan sampai harus melonggarkan ikat pinggang!

Kemalasan dan kelembaman diumpamakan seperti genangan air yang dipenuhi lumut. Di dalam air seperti itu kita tidak dapat melihat bayangan kita; demikian juga, mental yang terobsesi kemalasan dan kelembaman kehilangan kejernihannya. Kita tidak dapat melihat kebaikan diri kita sendiri, kebaikan orang-orang lain, atau kebaikan kedua-duanya.

**4. Kegelisahan dan Penyesalan**

Kegelisahan dan penyesalan (*uddhacca-kukkucca*) terjadi saat mental membuat perencanaan-perencanaan masa depan atau mengingat-ingat masa lalu. Ini adalah keadaan mental yang tersebar dan terpencar kemana-mana seperti timbunan bara api dan abu yang dilempari batu. Mental seperti ini tidak memiliki tenaga. Segera setelah pikiran mencoba untuk fokus pada pernafasan, pikiran segera kehilangan perhatian. Kegelisahan mengendalikan pikiran mengembara dari satu bentuk pikiran ke bentuk pikiran lainnya. Mental berperilaku seperti monyet yang melompat dari satu cabang pohon ke cabang lainnya tak henti-hentinya. Ini hal yang wajar bagi mental yang tidak terlatih yang sudah terbiasa memanjakan kenikmatan-kenikmatan indera dalam waktu yang lama. Semua mental yang dikenalnya begitu lama, terpencar, gelisah, dan frustrasi dalam usahanya untuk mencari kebahagiaan yang kekal. Jadi, sekarang saat diperintahkan untuk fokus pada satu objek pernafasan, awalnya pikiran tidak menemukan kegembiraan apapun sama sekali. Sebaliknya, mental lebih suka berlari kesana kemari, bergerak liar mencari kenikmatan-kenikmatan yang baru seperti yang biasa didapatkannya. Seperti ikan yang terlempar keluar dari kolam dan jatuh ke daratan yang kering. Ikan itu melompat-lompat dan berjuang, yang diinginkannya hanyalah kembali ke air.

Jadi, bukannya usaha yang keras yang dibutuhkan, tetapi usaha yang gigih, ketekunan dan kesabaran untuk secara lembut mengarahkan kembali mental, lagi dan lagi dari hal-hal yang menarik di luar diri ke hal yang paling menarik perhatian yaitu pernafasan. Dengan 'tali perhatian penuh' kita tambatkan perhatian kita ke nafas.

Jika kita membiarkan mental bergerak sesukanya, maka kita tidak akan mendapatkan pencapaian apapun. Kegelisahan adalah ketidak-berdayaan mental. Kita harus menjinakkan mental untuk

menjadikannya kuat. Prosesnya seperti menjinakkan anak sapi. Kita mengikatnya dengan tali ke suatu tiang yang kokoh di tanah. Secara alamiah, si anak sapi pada awalnya akan berontak dan melakukan apapun untuk melepaskan dirinya. Anak sapi itu ingin menjadi liar dan mengikuti instingnya. Dia menolak dijinakkan dan dilatih. Tetapi dengan tali yang terikat kuat di tiang, ketidak-patuhannya terbatas. Setelah berjuang sekian lama, dengan liar, si anak sapi akhirnya kelelahan, dia menjadi tenang, dan diam. Sekarang si anak sapi siap dilatih, yang akan membuatnya berguna dan terbuka kesempatan untuk mendapatkan kebahagiaan yang lebih besar dari yang pernah diketahuinya, ketika bertindak semaunya dan ceroboh.

Demikian juga, kalau kita ingin menjinakkan mental, maka kita mengikatnya dengan 'tali perhatian penuh' dan menambatkannya pada nafas. Kalau ini terus dipertahankan, keajaiban terjadi, yaitu: Pikiran berangsur-angsur tenang dan terpuaskan, mengalami ketenangan dan kesunyian yang belum pernah dirasakannya.

Usaha yang berlebihan juga memancing kegelisahan. Jika ada energi berlebihan atau "fokus-berlebihan", hidung menjadi kaku dan kepala menjadi tegang. Walaupun motivasinya bagus, tetap periksalah mental: "Apakah saya terlalu bersemangat? Apakah saya menarik nafas terlalu keras? Apakah saya membuat diri saya frustasi? Apakah saya mengharapkan terjadi sesuatu? Apakah saya cemas sehingga nafas saya jadi tidak jelas?" Harapan-harapan menumbuhkan kecemasan dan menyebabkan kegelisahan, dan semua ini bertolak belakang dengan keheningan. Lepaskanlah mereka. Kalau kecemasan sudah diluar kendali, sadari saja tanpa menjadi frustrasi atau mengkritik diri sendiri. Jika usaha yang dikerahkan menjadi berlebihan, maka sudah saatnya untuk mengembangkan faktor-faktor pencerahan ketenangan, konsentrasi dan ekuanimitas untuk meredakan dan menenangkannya seperti kita melemparkan rumput basah, kayu basah, dan air dingin untuk memadamkan api unggun. Cukup sadari

nafas dengan ekuanimitas.

Penyesalan adalah sisi lain dari rintangan yang menghalangi kemajuan meditasi ketenangan dan meditasi perenungan. Kita mungkin menyesali perbuatan-perbuatan buruk di masa lalu atau meresahkan perbuatan baik yang belum sempat dilakukan. Sebelum kita mengenal Dharma yang membebaskan yang diajarkan oleh Buddha, kita mungkin pernah membunuh atau memukul, mencuri atau mengambil yang tidak diberikan, dan mempunyai hubungan seksual tidak pantas yang membahayakan orang lain, berbohong dengan tujuan untuk menipu orang lain, atau memanjakan diri dengan barang-barang yang menyebabkan kecanduan sehingga kita menjadi ceroboh dan melakukan hal-hal yang kita sesali sekarang. Setelah mengenal ajaran Buddha, kita mengerti bahwa ini adalah tindakan-tindakan buruk yang akan menghasilkan akibat-akibat yang tidak diinginkan kalau kematangan sudah tiba. Jadi, kita menyesalinya. Tetapi kita harus merenungkan apakah penyesalan atau kekhawatiran atas perbuatan-perbuatan buruk di masa lalu itu, bijaksana atau berguna sekarang? Apakah penyesalan dan kekhawatiran itu bisa membantu kita atau malah menghambat kita sekarang?

Sebagian orang mungkin menyesali perbuatan-perbuatan baik yang belum dilakukan; misalnya, menyesal tidak mulai berlatih di saat usia lebih muda. Sekarang tubuh rasanya terlalu tua dan terlalu lemah untuk bisa duduk lama untuk merasakan kemajuan yang memuaskan. Setiap orang punya alasan yang berbeda-beda atas penyesalan-penyesalan mereka. Penyesalan mengganggu mental. Cara terbaik untuk mengatasi penyesalan adalah mengenali keburukannya dan lepaskan. Bukti nyata bahwa kita bisa melepaskannya adalah seperti yang digambarkan dalam kasus Yang Mulia Aṅgulmāla. Yang Mulia Aṅgulmāla adalah seorang pembunuh berantai yang, dikisahkan, telah membunuh 999 orang. Buddha menyelamatkannya dari kehan-

curan, karena dia akan membunuh ibunya sendiri. Akan tetapi, ia tidak membiarkan penyesalan menguasai hatinya. Dia menjadi *bhikkhu* dan berlatih pengendalian diri sampai mencapai penerangan sempurna. Jika untuk orang yang memiliki begitu banyak hal-hal yang harus disesalkan saja bisa melepas dan berkonsentrasi terhadap kebaikan apa yang bisa dilakukannya sekarang, maka pasti ada harapan bagi kita semua.

Kadang-kadang kita khawatir akan hal-hal yang belum terjadi. Kita khawatir rumah kita dirampok, hewan-hewan peliharaan belum diberi makan, pasar saham jatuh… Memang bijaksana untuk berjaga-jaga tetapi tidak bijaksana untuk menjadi khawatir. Apa yang harus terjadi akan terjadi, apa yang tidak harus terjadi tidak akan terjadi. Apakah kekhawatiran pernah bisa mengubah hasilnya? Ini adalah penyimpangan nalar untuk membayangkan bahwa kalau kita berhenti khawatir maka hal-hal buruk akan terjadi, seolah-olah kekhawatiran itu sendiri bisa membuat mereka aman. Kita harus menyadari bahwa kekhawatiran menguras energi kita! Yang terbaik adalah melepaskannya. Buddha mengumpamakan kegelisahan dan penyesalan seperti air yang bergejolak ditiup angin, dimana karenanya kita tidak bisa melihat bayangan kita di air itu. Kalau mental dipenuhi kegelisahan dan penyesalan, maka kita tidak bisa melihat kebaikan diri kita sendiri, kebaikan orang-orang lain, atau kebaikan kedua-duanya.

Ada cara-cara lain untuk melepaskan kegelisahan dan penyesalan, sebagai berikut:

- Pemahaman akan ajaran-ajaran
- Mempertanyakan atau menyelidiki
- Berteman dengan orang-orang yang lebih tua, yang lebih berpengalaman dalam berlatih moralitas, konsentrasi dan kebijaksanaan,

- Teman-teman yang bersimpati dan senang membantu,
- Memicu dan mengarahkan perbincangan yang membantu mengembangkan ketenangan dan kepercayaan diri.

**5. Keragu-raguan**

Keragu-raguan (*Vicikicchā*) adalah ketidak-pastian, kebimbangan, dan kurangnya keyakinan terhadap Buddha, Dhamma, dan Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang menuntun ke pencerahan. Orang yang ragu-ragu, pada saat diinstruksikan untuk berkonsentrasi pada nafas, mungkin berpikir, "Apa gunanya? Apa untungnya hanya menyadari nafas? "Bagaimana saya bisa mencapai *jhāna* dengan hanya berkonsentrasi pada nafas?"

Jika batin terobsesi dengan keraguan, kita jadi kurang berdedikasi, kurang berenergi, dan kurang tekun. Dan kita tidak akan mampu mengikuti pelatihan spiritual, apalagi berhasil dalam latihannya. Cara terbaik memulai latihan adalah dengan kepercayaan dan keyakinan kepada *dhamma*, dengan mengikuti petunjuk-petunjuk guru yang berkualitas. Ketika keraguan muncul, bertanyalah kepada guru tersebut. Mendengarkan ceramah-ceramah yang relevan dan berdiskusilah untuk mengklarifikasi keraguan yang muncul. Buddha mengumpamakan keragu-raguan dengan air berlumpur yang tidak jernih. Seperti halnya seseorang tidak bisa melihat pantulan dirinya sendiri di air berlumpur, begitu juga batin yang dikuasai keragu-raguan terhadap latihannya, tidak akan bisa melihat bagaimana latihan tersebut berguna bagi dirinya sendiri dan juga orang-orang lain.

Buddha menyatakan bahwa merenungkan apa yang baik dan apa yang buruk, patut dipersalahkan dan tanpa kesalahan, yang harus dilatih dan yang tidak perlu dilatih, yang bernilai rendah

dan yang bernilai tinggi, jika dilaksanakan dengan sangat tekun, maka akan menghalangi munculnya keragu-raguan yang baru dan menghilangkan keragu-raguan yang sudah ada.

Penting bagi para meditator untuk memahami dengan jelas bahwa ada lima kekotoran-kekotoran batin yang menghambat konsentrasi dan pandangan-terang. Terkotori oleh mereka, batin menjadi tidak lentur tetapi jadi berat, tidak bersinar tetapi jadi rapuh, dan tidak siap mencapai *jhāna*. Jika rintangan-rintangan ini muncul, jika mungkin, sadari saja dan lepaskanlah. Jika rintangan-rintangan ini tetap ada, maka ada obat penawar untuk mengatasinya. Kadang-kadang ada manfaatnya juga untuk menggunakan rintangan-rintangan ini sebagai objek-objek pengamatan. Cukup sekedar mengamati keberadaan mereka, akan memungkinkan kebijaksanaan untuk melihat mereka lenyap. Lebih jauh, adalah ide yang bagus juga untuk mengetahui sebab-sebab kemunculan mereka, sehingga kita bisa menghindarinya. Lebih efektif untuk mengatasi sebab-sebab daripada mengatasi efek-efeknya. Setelah melewati rintangan-rintangan ini, mental akan terkonsentrasi pada pernafasan dengan baik.

## V. Mendekati Konsentrasi Akses

Kalau seseorang sudah mampu berkonsentrasi dengan baik pada nafas panjang maupun nafas pendek, maka sudah waktunya untuk melanjutkan ke tahap ketiga. Seseorang berlatih seperti ini: “Saya akan menarik nafas merasakan seluruh tubuh [atau keseluruhan nafas]; Saya akan menghembuskan nafas merasakan seluruh tubuh [pernafasan].” Ini berarti kita harus tetap menyadari keseluruhan nafas dari awal hingga akhir. Ini bukan berarti mengikuti nafas masuk ke dalam atau keluar tubuh. Meditator tidak membiarkan perhatian terlepas selama prosesnya, bahkan jedah di antara nafas. Jika perhatian

dan usaha berlanjut terus seperti ini, kesadaran penuh tidak akan lupa terhadap nafas, sebaliknya kesadaran akan tenggelam lebih dalam lagi ke pernafasan secara terus menerus selama satu atau dua jam. Hal ini menyebabkan timbulnya faktor mental indah yang lain dari konsentrasi, yaitu batin-yang-terpusat. Batin-yang-terpusat adalah penyatuan mental pada objek pernafasan. Biarkanlah konsentrasi terus berkelanjutan seperti ini selama mungkin.

Agar bisa maju dengan mulus di jalan, maka kita harus memberi perhatian pada tiga faktor, yaitu: konsentrasi, usaha, dan ekuanimitas, dari waktu ke waktu. Kalau kita memberi perhatian hanya pada konsentrasi, mungkin saja mental menjadi malas. Di saat seperti ini, lebih baik menyeimbangkan mental dengan tiga faktor pencerahan yaitu investigasi, usaha, dan sukacita. Memberi perhatian penuh hanya kepada energi menjadikan mental gelisah dan terlalu panas. Di saat seperti ini, lebih baik menyeimbangkan mental yang terlalu panas dengan tiga faktor pencerahan yaitu keheningan, konsentrasi dan ekuanimitas, dengan hanya mengamati pernafasan. Kalau kita memberi perhatian hanya pada ekuanimitas, mental mungkin tidak terkonsentrasi dengan baik. Tetapi jika dari waktu ke waktu kita memberi perhatian kepada ketiga kualitas ini maka mental seseorang menjadi penurut, lentur, jelas, dan terkonsentrasi dengan baik. Seperti halnya seorang pengrajin emas, sementara mengambil emas dengan penjepit dan memasukkannya ke tungku, dari waktu ke waktu iameniupinya, dari waktu ke waktu ia memerciki air ke atasnya, dari waktu ke waktu ia memeriksanya dengan cermat. Jika si pandai-emas terus menerus meniupi emasnya, maka emas itu akan menjadi terlalu panas. Jika ia terus menerus memerciki air ke emasnya, maka emas itu akan menjadi dingin. Jika ia hanya memperhatikan emasnya saja, maka emas itu tidak akan terbentuk dengan sempurna. Tetapi, jika dari waktu ke waktu, si pengrajin-emas melakukan ketiga fungsi ini, maka emas tersebut akan menjadi lentur, dapat dibentuk dan

terang; dan bisa dibentuk dengan mudah. (AN 3:100)

Jika mental sudah terkonsentrasi dengan baik untuk beberapa lama, lanjutkanlah ke tahap terakhir, yaitu: "Saya akan menarik nafas untuk menenangkan bagian-bagian pembentuk jasmani; Saya akan menghembuskan nafas untuk menenangkan bagian-bagian pembentuk jasmani." Kita harus bertekad di dalam batin, "Semoga nafas kasar saya tenang. "Arahkan mental ke nafas yang sangat halus, yang sulit dirasakan dan membutuhkan perhatian penuh yang lebih kuat lagi. Secara bertahap nafas akan menjadi lembut, halus, dan tenang dengan sendirinya. Kalau nafas menjadi sangat halus dan mental menjadi diam di mana mental beristirahat dengan tenang di atasnya, maka kebanyakan meditator, dengan kekuatan konsentrasi, tidak merasakan lagi hidung atau tubuhnya. Yang ada hanya nafas dan pikiran yang berkonsentrasi di atasnya.

Di saat ini, tidak ada "aku" atau "lainnya", hanya ada mental yang terkonsentrasi yang terpaku pada nafas. Hanya mental dan materi. Jika pikiran tetap tenang dan terkonsentrasi pada nafas halus selama satu jam, maka selama rentang waktu tersebut, semua kekhawatiran, kecemasan, gejolak, depresi, dan pikiran-pikiran buruk, untuk sementara terputus. Kondisi ini cukup dekat dengan Konsentrasi Akses (*upacāra samādhi*). Akan tetapi, kalau konsentrasinya mendalam tetapi usahanya kurang, maka kita akan jatuh ke kemalasan.

## VI. Munculnya Pertanda Konsentrasi

Pertanda (*nimitta*) mungkin muncul di tahap ini. Kalau pertanda muncul, janganlah cepat-cepat mengalihkan perhatian pada pertanda ini, tetapi terus sadarilah nafas di bawah hidung. Tepat sebelum kemunculan pertanda, kebanyakan meditator menghadapi kesulitan-kesulitan; kebanyakan dari mereka menyadari bahwa nafas

mereka menjadi sangat halus sehingga tidak jelas bagi batin mereka. Kalau hal ini terjadi, pertahankanlah kesadaran di tempat di mana anda terakhir kalinya menyadari napas, dan tunggulah di sana.

Tidak perlu bingung atau berpikir bahwa meditasi anda telah mengalami kemunduran. Selain pernapasan, setiap subjek meditasi lainnya, menjadi makin jelas ketika seseorang terus mengamatinya. Tetapi di perhatian penuh pada pernafasan, kalau perhatian terus menerus dipusatkan padanya, maka nafas malah menjadi lebih tenang dan lebih halus. Oleh karena itu, perhatian penuh yang lebih kuat bersama dengan disertai pemahaman, ketekunan, dan kesabaran, semakin diperlukan di tahap ini.

Janganlah berusaha membuat nafas menjadi lebih jelas. Arah latihannya sudah benar ketika nafas menjadi makin halus, Ikuti saja. Meditator meningkatkan perhatian penuh seiring dengan semakin tidak jelasnya nafas. Kalau meditator berusaha membuat nafas menjadi lebih kasar atau lebih jelas, maka ia tidak akan bisa mengembangkan konsentrasi ke tingkat yang lebih lanjut. Karena itu, sadari saja nafas halus seperti apa adanya. Naikkan tingkat perhatian penuh. Bahkan ketika kita berpikir bahwa kita sama sekali tidak bernafas, tetaplah tenang dan tetaplah berperhatian penuh. Renungkan: ”Saya belum mati. Saya sebenarnya masih bernafas. Karena perhatian penuh saya melemah, maka saya tidak mampu menyadari nafas yang sangat halus.” Jika seseorang dengan tenang menerapkan perhatian penuh dan pemahaman dengan cara seperti ini, maka nafas akan muncul kembali. Di tahap ini pertanda akan muncul.

Awalnya pertanda muncul sebagai warna abu-abu, seperti kepulan asap, di dekat lubang hidung. Ini adalah pertanda-persiapan (*parikamma nimitta*). Perhatikan bahwa cahaya mungkin muncul di berbagai tempat di sekitar tubuh, tetapi yang dianggap pertanda konsentrasi hanya akan muncul di sekitar lubang hidung atau di depan

wajah. Pada saat pertama kalinya pertanda muncul, kebanyakan meditator kesenangan atau ketakutan oleh ‘pengalaman luar biasa’ ini. Mereka bingung: “Apakah saya berimajinasi?”, “Apakah saya gila?”, “Mengapa saya tidak mengintip?”. Akibat gangguan ini, pertanda menghilang. Pada awalnya pertanda ini biasanya tidak stabil. Jika anda terus menerus mengintip atau mengalihkan kesadaran anda dari nafas ke pertanda-pertanda tersebut segera setelah kemunculannya, maka pertanda itu pasti akan menjauhi Anda. Karena itu, Anda harus belajar untuk tidak terganggu oleh kemunculan pertanda yang pertama.

Pertanda menghilang karena ketidak-stabilan konsentrasi, yang bisa disebabkan keragu-raguan, kekurangan perhatian, kegembiraan, kelambanan, ketakutan, kelebihan energi atau kekurangan energi. (MN128) Tinggalkanlah semua ketidak-sempurnaan mental ini.

Tetap teruskan konsentrasi pada pernafasan. Inilah sebabnya anda sampai di sini, dan inilah yang akan mengantarkan anda sampai ke tempat tujuan. Jika konsentrasi bertambah dalam dan bertambah kuat, pertanda akan muncul kembali. Bagi meditator pemula, pertanda sering datang dan pergi. Banyak meditator, setelah sekali merasakan pertanda tersebut, tanpa disadarinya menginginkan pertanda tersebut kembali lagi. Mereka bermeditasi dengan berharap-harap, tetapi akhirnya mereka kecewa. Karena mental pengamatan mereka kini dikotori oleh keserakahan. Setelah menyadari hal ini, mereka tidak berharap lagi, dan berlatih dengan ekuanimitas. Segera, pertanda akan kembali lagi. Kali ini, warnanya berubah; menjadi lebih putih dan seperti kapas. Inilah yang disebut pertanda-pembelajaran / gambar-latihan (*uggaha nimitta*). Tanda ini belum terang sekali.

Penampakan pertanda berbeda-beda terhadap orang-orang yang berbeda-beda, dengan cara yang berbeda-beda pula. Ini dikarenakan perbedaan persepsi. Tetapi, perbedaan ini tidak penting.

Pertanda bisa terlihat seperti benang putih, cahaya putih yang panjang, bintang, rangkaian bunga, bentangan jaring laba-laba, roda kereta, awan, atau sejumput kapas putih. Bagi sebagian orang kemunculan pertanda bisa menutupi seluruh wajah, atau seperti matahari ataupun seperti bulan, atau seperti mutiara, *ruby* merah atau warna kuning. Meskipun perhatian penuh pada pernafasan hanyalah satu subjek meditasi, subjek meditasi ini bisa menghasilkan berbagai jenis pertanda tergantung pada persepsi meditator.

Pada tahap ini, Anda harus menjaga pertanda konsentrasi ini dengan hati-hati, seperti seorang raja yang menjaga anaknya di dalam rahim sang ratu. Penting sekali untuk tidak memusatkan perhatian pada warnanya atau memainkan pertanda. Para meditator seringkali menyadari bahwa mereka bisa memainkan pertanda dengan mengubah bentuk atau penampilannya secara sengaja. Sungguh menyenangkan! Tetapi dengan segera mereka menyadari bahwa konsentrasi mereka mengalami kemunduran, karena tidak lagi terpusatkan pada satu objek tunggal, yaitu pernafasan. Pertanda telah mengambil alih pernafasan. Pertanda muncul karena kita memusatkan perhatian hanya pada nafas, dan pertanda hilang ketika perhatiannya hilang. Kemudian timbul pertanyaan, jadi kapankah kita harus memindahkan perhatian dari nafas ke pertanda?

Kalau pertanda bisa stabil selama kurang lebih setengah jam, maka mental dengan sendirinya menjadi terpaku di atasnya, biarkan mental anda di sana. Kadang-kadang anda akan melihat bahwa pertanda seperti gaya magnet, menarik mental pengamat ke dalamnya. Ini bagus. Cukup benamkan mental ke dalamnya. Jika pertanda muncul jauh dari lubang hidung, jangan perhatikan itu! Kalau anda melakukannya, mungkin pertanda itu akan hilang. Cukup sekedar teruskan konsentrasi pada nafas. Dengan melakukan ini, anda akan menemukan bahwa pertanda datang kembali dan berada di bawah lubang hidung. Munculnya pertanda adalah hasil dari

konsentrasi mendalam. Tidak bisa dipaksakan.

Kadang-kadang, anda menemukan bahwa pertanda itu bergerak masuk dan keluar bersama dengan nafas. Dan tampak seolah-olah pertanda adalah nafas dan nafas adalah pertanda. Ini sangat baik. Tidak ada yang berubah. Pertanda mendatangi dan menggantikan posisi nafas. Jadi, anda bisa hanya sekedar menyadari pertanda, dan melupakan nafas. Hanya dengan cara ini, dengan mengalihkan perhatian dari nafas ke pertanda, dengan tetap mempertahankan perhatian yang terpusat, barulah kemajuan bisa diharapkan.

Ketika mental tetap terpusatkan ke pertanda konsentrasi selama satu atau dua jam, maka pertanda itu akan menjadi jelas, terang, dan berkilau seperti kristal atau berlian atau bintang pagi. Pertanda itu bisa begitu berkilau sehingga membuat meditator meneteskan air mata. Inilah yang disebut pertanda-pasangan (*paṭibhāga nimitta*). Pada titik ini biarkanlah mental tetap terpusatkan pada pertanda ini selama satu, dua atau tiga jam. Maka, meditator akan mencapai konsentrasi akses (*upacāra samādhi)* atau *jhāna* (*appanā Samadhi)*. Konsentrasi akses sudah dekat dengan, atau 'bertetangga' dengan konsentrasi *jhāna*, dan mendahului konsentrasi *jhāna* ini.

Kedua jenis konsentrasi ini menggunakan pertanda-pasangan sebagai objek mereka. Perbedaan di antara mereka adalah bahwa di dalam konsentrasi akses (*upacāra samādhi)*, faktor-faktor *jhāna* belum berkembang sampai kekuatan penuh. Sehingga, pada saat konsentrasi akses muncul, pertama-tama mental menggunakan pertanda-pasangan sebagai objeknya dan setelah itu jatuh ke keadaan mental *bhavańga*, bolak balik seperti itu. Ini ibarat anak kecil yang terlalu lemah untuk berdiri sendiri. Sehingga, anak itu akan terjatuh dan terjatuh lagi. Kadang-kadang karena lemahnya perhatian-penuh, mental bisa terjatuh ke kondisi mental *bhavańga*

tanpa menyadari pertanda-pasangan. Meditator merasa damai dan di pikirannya tampaknya segala sesuatunya terhenti. Meditator tidak mengetahui apapun, dan meditator mungkin terperdaya seolah-olah kedamaian sementara ini adalah *Nibbāna*.

Tetapi realitasnya, di saat-saat seperti itu, kesadaran *bhavańga* masih timbul dan lenyap secara berurutan. Seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, kesadaran *bhavańga* menggunakan objek proses kognitif menjelang kematian dari kehidupan lampaunya yang terdekat. Tetapi meditator belum cukup terampil untuk melihat ini, karena begitu halusnya keadaan ini.

Agar tidak terjatuh ke keadaan ini dan untuk membuat kemajuan yang lebih jauh, maka anda memerlukan bantuan dari lima kelompok pengendali—yaitu, keyakinan, usaha, perhatian-penuh, konsentrasi, dan kebijaksanaan, untuk menyeimbangkan dan mengangkat mental, serta menempatkannya di pertanda-pasangan. Meditator harus yakin bahwa perhatian penuh pada pernafasan (*ānāpānasati)* bisa menuntun ke pencapaian *jhāna*. Usaha harus ditingkatkan untuk mempertahankan mental di pertanda-pasangan berulang kali. Perhatian penuh harus selalu ada agar tidak melupakan pertanda-pasangan. Konsentrasi harus dipusatkan di pertanda-pasangan. Dan kebijaksanaan harus memahami pertanda-pasangan dengan baik.

## VII. Mencapai Konsentrasi *Jhāna*

Ketika lima kelompok pengendali ini sudah cukup berkembang dan seimbang, maka konsentrasi akan melampaui akses menuju ke *jhāna.* Faktor-faktor *jhāna* menjadi kuat, dan arus *javana-javana jhāna* mengalir tanpa terputus-putus untuk waktu yang sangat lama. Ini ibarat seseorang yang memiliki kaki yang kuat bisa berdiri sepanjang

hari.

Keadaan yang sangat tenang ini, disebut *jhāna* karena konsentrasi merenungkan objeknya dengan cermat. Ada juga asal-usul istilah *jhāna* yang menggambarkan konsentrasi 'membakar' lima rintangan-rintangan, dimana ini adalah keadaan-keadaan yang merupakan kebalikan dari konsentrasi.

Ketika mencapai *jhāna* dengan cara ini, maka mental secara terus menerus mengetahui pertanda-pasangan tanpa terputus-putus selama satu jam, dua jam, tiga jam, atau bahkan sepanjang malam. Di saat ini kita tidak dapat mendengar suara-suara, atau pun terjatuh ke keadaan mental *bhavańga*. Beberapa meditator mungkin mengatakan bahwa mereka bisa mendengar suara-suara selama berada di dalam *jhāna*. Walaupun tampaknya hal ini bisa saja terjadi, tetapi pada kenyataannya tidak mungkin. Mengapa? Karena proses kognitif *jhāna* menggunakan pertanda-pasangan sebagai objeknya; sedangkan proses kognitif pintu-telinga menggunakan suara sebagai objeknya. Ketika proses kognitif pintu-telinga muncul, proses kognitif *jhāna* tidak bisa muncul. Tetapi mungkin saja untuk keluar dari *jhāna* sebentar, mengenali suara atau kesan indera, dan masuk kembali ke *jhāna*. Dan bagi meditator yang baru mengenal *jhāna,* keduanya tampak terjadi bersamaan. Tanpa bisa membedakan bahwa proses kognitif *jhāna* dan proses kognitif pintu-telinga terjadi secara bergantian, bukan bersamaan, meditator itu menyatakan bahwa dia bisa mendengar suara sementara berada dalam kondisi *jhāna* penuh kebahagiaan.

Setelah mental terkonsentrasi dengan baik di pertanda-pasangan, terbebas dari kenikmatan-kenikmatan inderawi dan kondisi-kondisi tak-berguna, maka ia berdiam di *jhāna* pertama, yang disertai dengan pemindaian awal dan pemindaian lanjutan, dan dengan sukacita dan kebahagiaan yang terlahir dari pertapaan.

Ada lima faktor-faktor *jhāna* pertama, yaitu:

1. Pemindaian awal
2. Pemindaian lanjutan
3. Kegiuran
4. Kebahagiaan
5. Batin-yang-terpusat

## VIII. Lima Faktor-Faktor *jhāna*

1. Pemindaian awal (*vitakka*) adalah mengarahkan dan menempatkan mental pada objek, pertanda-pasangan.

2. Pemindaian lanjutan (*vicāra*) adalah menjaga mental tetap terpusatkan pada objeknya. Pemindaian awal adalah serangan pertama mental pada objeknya, ibarat seekor kumbang yang menukik ke arah sebuah teratai, sedangkan pemindaian lanjutan adalah tekanan lanjutan ibarat kumbang yang terbang mendengung-dengung di sekeliling teratai setelah menukik ke sana.

3. Kegiuran (*pīti*) adalah minat yang amat sangat, kesukaan dan kegembiraan terhadap pertanda-pasangan. Fungsinya adalah untuk menyegarkan tubuh dan mental, meliputinya dengan kegairahan dan kegembiraan yang meluap-luap.

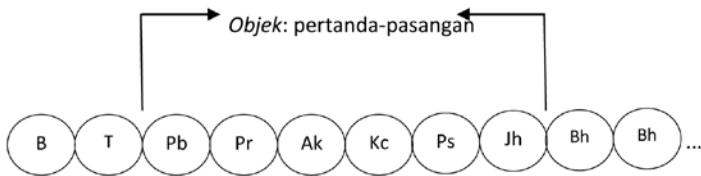
4. Kebahagiaan (*sukha*) adalah perasaan menyenangkan yang terkait dengan mengalami pertanda-pasangan.

5. Batin-yang-terpusat (*ekaggatā*) adalah memusatkan mental dengan kuat pada pertanda-pasangan, yang jika dikembangkan dengan baik dikenal sebagai konsentrasi (*samādhi*)

Meditator mengalami faktor-faktor *jhāna* ini dengan jelas di *jhāna* pertama. Ketika *jhāna* sudah dicapai dengan cara ini, maka si meditator harus mengenali melalui 'modus' mana si meditator mencapai *jhāna*. Jika *jhāna* tersebut hilang, si meditator bisa menangkap lagi 'modus' itu dan mendapatkan *jhāna* kembali. Sementara melatih modus pencapaian *Jhāna* itu, si meditator bisa saja mengulang *jhāna* itu, lagi dan lagi.

## IX. Proses Kognitif *Jhāna*

Ketika seseorang pertama kalinya mencapai *jhāna*, proses kognitif *jhāna* (*vīthi)* berjalan sebagai berikut:

**PENCAPAIAN PERTAMA *JHĀNA***

Keterangan:
B= *Bhavaṅga* Bergetar
T = *Bhavaṅga* Tertahan
Pb= Kesadaran Mengarahkan ke Pintu-Batin
Pr = Persiapan
Ak= Akses
Kc = Kecocokan
Ps = Pergantian silsilah
Jh = *jhāna*
Bh = *Bhavaṅga*

Ketika pertanda-pasangan muncul di pintu-batin, kesadaran *bhavaṅga* bergetar dan tertahan. Kemudian kesadaran mengarahkan ke pintu batin mengalirkan mental ke pertanda-pasangan, diikuti oleh:

1. Persiapan, yang mempersiapkan pencapaian *jhāna*;
2. Akses, yang muncul berdekatan dengan *jhāna*;

3. Kecocokan, yang menyelaraskan kesadaran lingkup-inderawi lampau dengan kesadaran *jhāna* yang lebih tinggi; dan
4. Pergantian silsilah, yang memotong jalur kesadaran lingkup-inderawi dan mengantar masuk ke kesadaran lingkup-materi-halus yang lebih tinggi. Segera setelah itu, kesadaran lingkup-material-halus *jhāna*-pertama muncul, hanya satu kali, sebagai *javana jhāna*, menggunakan pertanda-pasangan yang sama sebagai objek.

Ada tiga puluh tiga faktor-faktor mental yang terkait dengan kesadaran *jhāna* pertama

1. **Kontak** adalah benturan antara pertanda-pasangan dengan kesadaran *jhāna* pertama bersamaan dengan faktor-faktor mental terkaitnya.
2. **Perasaan** mengalami kebahagiaan pertanda-pasangan.
3. **Persepsi** mencatat atau memberi label, "Ini adalah pertanda-pasangan."
4. **Kehendak** melibatkan pertanda-pasangan dan mengakumulasikan *kamma* berguna kesadaran lingkup-materi-halus.
5. **Batin-yang-terpusat** memusatkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya ke pertanda-pasangan.
6. **Daya-hidup** mempertahankan vitalitas kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya.
7. **Perhatian** mengarahkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya ke pertanda-pasangan.
8. **Pemindaian-awal** menempatkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya ke pertanda-pasangan.
9. **Pemindaian-lanjutan** menambatkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya ke pertanda-pasangan.

10. **Tekad** membuat keputusan, “Ini adalah pertanda-pasangan.”
11. **Semangat** berjuang untuk mendukung kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya untuk mengenali pertanda-pasangan.
12. **Kegiuran** mengalami kegembiraan yang meluap-luap karena pertanda-pasangan.
13. **Kemauan** adalah keinginan untuk tetap bersama pertanda-pasangan.
14. **Keyakinan** menggunakan pertanda-pasangan sebagai objek dengan keyakinan terhadap pencapaian *jhāna*.
15. **Eling** membuat kesadaran dan faktor mental terkaitnya terbenam dalam pertanda-pasangan dengan cara tidak melupakannya.
16. **Malu-bertindak-keliru** adalah sikap baik yang malu bahkan terhadap ide tindakan keliru.
17. **Takut-bertindak-keliru** adalah sikap baik yang takut akan aib dari tindakan keliru dan yang telah dimurnikan sebelum pencapaian *jhāna* karena sudah tidak ada keinginan untuk melakukan tindakan keliru.
18. **Tanpa-ketamakan** adalah tidak ada kemelekatan terhadap pertanda-pasangan sebagai “milik saya” ketika mental memusatkan perhatian pada pertanda-pasangan.
19. **Tanpa-kebencian** adalah menjadilunak dan lembut ketika seseorang melihat pertanda-pasangan.
20. **Netralitas-mental** menyeimbangkan kesadaran dan faktor-faktor mental terkaitnya sehingga mereka dapat berfungsi bersama-sama, mencegah terjadinya kelebihan ataupun kekurangan.
21. **Keheningan-kesadaran** adalah ketenangan kesadaran
22. **Keheningan-faktor-faktormental** adalah ketenangan faktor-faktor mental terkait pada saat mengambil pertanda-pasangan sebagai objek.
23. **Ringan-kesadaran** adalah kemampuan kesadaran untuk

mengambil pertanda-pasangan dengan ringan dan cepat.

24. **Ringan-faktor-faktor mental** adalah kemampuan faktor-faktor mental untuk mengambil pertanda-pasangan dengan ringan dan cepat.
25. **Lunak-kesadaran** adalah kelenturan kesadaran.
26. **Lunak-faktor-faktor mental** adalah kelenturan faktor-faktor mental terkait dalam mengambil pertanda-pasangan sebagai objek.
27. **Adaptif-kesadaran** adalah kemampuan beradaptasi kesadaran.
28. **Adaptif-faktor-faktor mental** adalah kemampuan beradaptasi faktor-faktor mental terkait dalam mengambil **pertanda-pasangan** sebagai objek.
29. **Mahir-kesadaran** adalah keahlian kesadaran.
30. **Mahir-faktor-faktor mental** adalah keahlian faktor-faktor mental dalam mengambil faktor-faktor mental terkaitnya sebagai objek.
31. **Ketulusan-kesadaran** adalah kejujuran kesadaran.
32. **Ketulusan-faktor-faktor mental** adalah kejujuran faktor mental terkait saat mengambil pertanda-pasangan sebagai objek.
33. **Kelompok kebijaksanaan** adalah memahami pertanda-pasangan dengan jelas.

Jadi ada 33 faktor-faktor mental dan satu kesadaran *jhāna* lingkup materi-halus yang pertama pada saat pencapaian *jhāna* pertama. Totalnya ada 34 fenomena mental.

Pada saat seseorang mencapai *jhāna* pertama untuk pertama kalinya, hanya ada satu momen kesadaran dorongan-hati *jhāna* yang muncul, karena kurang mahir. Kemunculannya sedemikain cepatnya sehingga tidak disadari. Dengan lenyapnya kesadaran *jhāna* pertama ini, maka kesadaran *bhavaṅga* mengalir lagi seperti biasa. Dengan

pencapaian-pencapaian *jhāna* berikutnya, karena sudah mahir, seseorang bisa masuk ke dalam *jhāna* untuk waktu yang sangat lama, di mana kesadaran *javana jhāna* berguna muncul berturut-turut sampai orang itu keluar dari *jhāna*, setelah itu mental terjatuh kembali ke kesadaran *bhavaṅga*.

Jika kesadaran *jhāna* muncul selama satu jam, maka milyaran atau trilyunan momen-kesadaran berguna muncul dan lenyap. Sehingga *kamma* berguna unggulan terakumulasi dengan berlimpah.

Ketika mental-terlatih telah terbentuk dengan baik di dalam konsentrasi, maka pikiran yang terlatih menjadi seperti emas murni: lentur, mudah dibentuk, patuh, dan mudah beradaptasi terhadap meditasi perenungan. Seorang meditator, setelah keluar dari kesadaran *jhāna*, mampu melihat faktor-faktor mental yang terkait dengan *jhāna* pertama satu per satu di saat terjadinya: "Ini adalah pemindaian-awal, ini adalah pemindaian-lanjutan, ini adalah kegiuran," dan seterusnya. Meditator mengetahui faktor-faktor mental ini di saat kemunculan mereka, mengetahui kehadiran mereka, dan mengetahui lenyapnya mereka. Buddha menjelaskan tentang latihan Yang Mulia Sāriputta, sebagai berikut:

*"Dan keadaan-keadaan itu di dalam jhāna pertama – yaitu, pemindaian awal, pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat; kontak, perasaan, persepsi, kehendak dan kesadaran; semangat, tekad, daya hidup, eling, ekuanimitas, dan perhatian – keadaan-keadaan ini didefinisikan oleh Sāriputta satu per satu saat mereka terjadi; diketahuinya saat keadaan itu muncul, diketahuinya mereka ada, diketahuinya mereka lenyap. Dia memahami begini: 'Begitulah sesungguhnya, keadaan-keadaan ini, belum terjadi, mereka menjadi; setelah menjadi, mereka lenyap.' Mengenai keadaan-keadaan itu, dia tetap tidak melekat, berdiri-sendiri, menjauh, bebas,*

*tidak terkait, dengan mental yang terbebas dari rintangan-rintangan".* (MN 111)

## X. Berlanjut ke Meditasi Pandangan-Terang

Dalam *Ānāpānasati Sutta* (MN 118) disebutkan bahwa meditator dapat mempraktekkan *Vipassanā* selagi berperhatian-penuh terhadap nafas masuk dan keluar : "Ia berlatih begini: 'Saya akan menarik nafas merenungkan ketidak-kekalan'; ia berlatih begini; 'Saya akan menghembuskan nafas merenungkan ketidak-kekalan."

Setelah muncul dari *jhāna*, atau pada saat meditator mengetahui mentalnya sudah terkonsentrasi, dia bisa mulai mendefinisikan faktor-faktor mental itu satu per satu seperti yang disebutkan di atas. Faktor-faktor mental itu bersama dengan kesadaran mempunyai karakteristik yang sama, berkecenderungan ke nafas masuk dan keluar yang sama: di mana faktor mental perhatian mengarahkan mental ke nafas masuk dan nafas keluar, faktor mental persepsi mempersepsikan nafas masuk dan nafas keluar, faktor mental eling selalu mengingat nafas masuk dan nafas keluar, dan seterusnya. Faktor-faktor mental ini bukanlah satu kesatuan ataupun makhluk. Mereka bukanlah 'aku' dan juga tidak berfungsi sebagai 'aku.' Mereka adalah unsur-unsur mental. Ketika seseorang mempersepsikan ini dengan jelas, pandangan murni akan tercapai. Kemudian, orang itu mengarahkan mental untuk melihat bagaimana munculnya faktor-faktor mental tersebut tergantung pada pernafasan. Dengan jelas melihatnya begini, maka orang itu memahami hubungan sebab-akibat dari mental dan materi. Tidak ada entitas pengendali yang mengatur keseluruhan proses tersebut. Dengan demikian, pandangan benar tentang tanpa-diri menjadi semakin jelas.

Seseorang melanjutkan ke pandangan-terang dengan

merenungkan ketidak-kekalan dari tiap-tiap faktor mental. Saat pandangan-terang terhadap karakteristik ketidak-kekalan menjadi jelas, maka orang itu juga akan menyadari karakteristik tanpa-diri, dan mentalnya berangsur-angsur tidak lagi menggenggam faktor-faktor mental tersebut.

Seseorang juga bisa berlatih metode lima agregat dengan cara mengelompokkan seluruh fenomena mental dan nafas ke dalam lima agregat. Faktor mental perasaan yang berhubungan dengan *jhāna* milik agregat perasaan, faktor mental persepsi yang berhubungan dengan *jhāna* milik agregrat persepsi, dan faktor-faktor mental lainnya yang berhubungan dengan *jhāna* milik agregrat-formasi. Formasi adalah keadaan di mana mental dibangun, difabrikasi, dibentuk, dan disusun selagi bekerja dengan nafas. Formasi-formasi ini meratakan jalan bagi *kamma* yang sedang berlangsung. Kesadaran *jhāna* yang mengetahui nafas adalah agregat kesadaran. Nafas, yang terdiri dari empat unsur dan memiliki unsur angin sebagai faktor utamanya, adalah agregat materi.

Setelah mengelompokkan mereka ke dalam lima agregat, seseorang memahami mereka sebagai kebenaran sejati tentang penderitaan, di mana orang itu memahami lima agregat sebagai objek-objek kemelekatan seseorang berdasarkan pandangan dan nafsu keinginan. Nafsu keinginan akan kenikmatan dan eksistensi lima agregat inilah asal mula penderitaan. Lenyapnya, memudarnya, dan dilepaskannya keinginan tersebut adalah lenyapnya penderitaan. Jalannya adalah dengan merenungkan berulang-ulang perubahan, penderitaan, dan sifat dasar tanpa-diri dari kelima agregat ini agar tidak tertarik lagi terhadap mereka, tidak perduli apakah mereka itu masa lampau, sekarang, masa yang akan datang, internal, eksternal, superior, inferior, kasar, halus, jauh, ataupun dekat. Dengan menjadi tidak tertarik lagi, orang itu menjadi tidak berminat lagi. Melalui ketidak-minatan ini, mental terbebas dari kemelekatan.

Walaupun demikian, kalau seseorang ingin melanjutkan latihan konsentrasi, maka sebelum mendekati *jhāna* kedua, orang itu bisa berlatih lima penguasaan *jhāna* pertama.

## XI. Lima Penguasaan

1. **Penguasaan dalam mengarahkan perhatian** adalah kemampuan untuk mengarahkan perhatian ke faktor-faktor *jhāna* setelah keluar dari *jhāna*.
2. **Penguasaan dalam pencapaian** adalah kemampuan untuk memasuki *jhāna* kapan pun diinginkan.
3. **Penguasaan dalam keteguhan-hati (tekad)** adalah kemampuan untuk bertahan di dalam *jhāna* selama waktu yang ditekadkannya untuk tinggal.
4. **Penguasaan dalam kemunculan** adalah kemampuan untuk keluar dari *jhāna* tepat pada waktu yang sudah ditentukannya.
5. **Penguasaan dalam peninjauan** adalah kemampuan untuk mengevaluasi faktor-faktor *jhāna* di tempat di mana seseorang baru saja keluar dari *jhāna* tersebut.

## XII. Mencapai *Jhāna* Kedua

Ketika seseorang menjadi terampil dalam lima penguasaan ini, maka dia melanjutkan ke *jhāna* kedua. Tapi, kalau orang itu belum mahir dalam penguasaan *jhāna* pertama, dan dia mencoba untuk mencapai *jhāna* yang lebih tinggi, maka dia bukan saja akan kehilangan *jhāna* pertamanya tetapi juga tidak akan mampu mencapai *jhāna* kedua. Jadi orang itu akan kehilangan kedua *jhāna*. Untuk mencapai *jhāna* kedua, ia harus memasuki *jhāna* pertama, keluar dari *jhāna* pertama, kemudian merenungkan kesalahan-kesalahan dari *jhāna* pertama

dan keuntungan-keuntungan dari *jhāna* kedua.

Seseorang mempertimbangkan *jhāna* pertama seperti mempertimbangkan lima rintangan, dan bahwa faktor-faktor *jhāna* dari pemindaian-awal dan pemindaian-lanjutan di *jhāna* pertama adalah kasar. Mereka membuat pikiran menjadi resah jika dibandingkan dengan *jhāna* kedua, yang terbebas dari kedua faktor ini. Dengan *harapan* untuk menghilangkan kedua faktor-faktor ini dan tersisa hanya dengan kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat, maka dia terus-menerus berkonsentrasi pada pertanda-pasangan. Dengan cara ini konsentrasinya meningkat dan mencapai *jhāna* kedua.

## XIII. Mencapai *Jhāna* Ketiga

Seseorang kemudian berlatih sampai menguasai lima penguasaan dari *jhāna* kedua. Setelah orang itu berhasil dan ingin mengembangkan *jhāna* ketiga, maka dia harus merenungkan kesalahan-kesalahan dari *jhāna* kedua dan keuntungan-keuntungan dari *jhāna* ketiga. Di mana, *jhāna* kedua mirip dengan *jhāna* pertama, dan faktor kegiuran di dalam *jhāna* kedua adalah kasar. Ini akan membuat pikiran tidak terlalu halus dibandingkan dengan *jhāna* ketiga yang lebih mulia, yang melampaui kegiuran. Merenungkan seperti ini, setelah keluar dari *jhāna* kedua, orang itu membangkitkan keinginan untuk mencapai *jhāna* ketiga, dan sekali lagi berkonsentrasi pada pertanda-pasangan sampai mencapai *jhāna* ketiga, yang memiliki dua faktor-faktor *jhāna,* yaitu: kebahagiaan dan batin-yang-terpusat. Kebahagiaan di dalam *jhāna* ketiga, tidak memiliki kenikmatan inderawi, dan melampaui semua kebahagiaan duniawi.

## XIV. Mencapai *Jhāna* Keempat

Setelah berhasil dalam lima penguasaan *jhāna* ketiga, meditator melanjutkan mengembangkan *jhāna* keempat. Dengan merenungkan kesalahan-kesalahan dari *jhāna* ketiga dan keuntungan-keuntungan dari *jhāna* keempat. Dan, mempertimbangkan bahwa kebahagiaan di dalam *jhāna* ketiga adalah emosional dibandingkan dengan kehalusan ekuanimitas di *jhāna* keempat. Merenungkan seperti ini, setelah keluar dari *jhāna* ketiga, meditator mengembangkan keinginan untuk mencapai *jhāna* keempat. Sekali lagi berkonsentrasi pada pertanda-pasangan sampai mencapai *jhāna* keempat, yang diliputi ekuanimitas dan batin-yang-terpusat. Setelah itu berlatih lima penguasaan dari *jhāna* keempat.

Ini melengkapi tahap keempat dan tahap akhir dalam pengembangan perhatian penuh pada pernapasan (*ānāpānasati*): “‘Menenangkan tubuh napas, saya akan menarik nafas,” dan, “Menenangkan tubuh napas, saya akan menghembuskan nafas.”

## XV. Apakah Pertanda Konsentrasi (*Nimitta*) itu?

Sebagian orang mengatakan bahwa Buddha tidak pernah menyebut *nimitta* di dalam *sutta-sutta*. Mereka memperdebatkan bahwa pengalaman *nimitta* diambil dari *Abhidhamma* atau dari Kitab-kitab Komentar. Di sini, saya ingin mengutip beberapa kalimat dari *Upakkilesa Sutta* (MN 128). Di dalam *sutta* ini, Buddha menjelaskan kepada Anuruddha, persepsi tentang cahaya dan sebuah penglihatan akan bentuk-bentuk, sebagai berikut: *“Anuruddha, sebelum pencerahanKu, pada saat Aku masih sebagai Bodhisatta yang belum tercerahkan, Aku pun mempersepsikan cahaya dan sebuah penglihatan akan bentuk-bentuk .... Pada saat konsentrasi tidak terukur, penglihatanKu pun tidak terukur, dan dengan penglihatan yang tidak*

*terukur, Aku mempersepsikan cahaya yang tidak terukur dan melihat bentuk-bentuk yang tidak terukur, bahkan untuk sepanjang malam atau sepanjang siang atau sepanjang hari."*

Dari mana datangnya *nimitta* atau "pertanda"? Kebanyakan keadaaan-keadaan mental yang muncul bergantung pada landasan-jantung yang menghasilkan pernafasan. *Nimitta*, yang datang dari pernafasan, adalah hasil dari mental yang terkonsentrasi sangat dalam, dan kuat. Mental yang biasa-biasa saja tidak bisa menghasilkan *nimitta*.

Apakah sebenarnya pertanda konsentrasi ini, cahaya yang berkilauan ini, yang dialami di dalam meditasi? Ini bukanlah sihir ataupun sulap. Saya ingat pernah membicarakan tentang cahaya ini di California, dan pendengar saya, orang-orang Amerika tersebut mengira saya sedang membicarakan mengenai sulap dipanggung pertunjukkan. Di Bab 5, saya telah menyebutkan bagaimana cahaya ini terwujud. Namun demikian, ada baiknya menyegarkan ingatan anda sekali lagi.

Setiap kesadaran yang kemunculannya bergantung pada landasan-jantung, bisa menghasilkan banyak sekali partikel-partikel yang terlahir-dari-kesadaran (*cittaja rūpa-kalāpas*). Di dalam setiap *kalāpa* ada delapan unsur yang tak terpisahkan (yaitu: tanah, air, api, udara, warna, aroma, rasa, dan intisari nutrisi). Kesadaran-meditasi-ketenangan (*samatha-bhāvanā-citta*) yang melampaui kenikmatan inderawi, bisa menghasilkan banyak sekali *kalāpa* yang-terlahir-dari-kesadaran, yang kuat secara internal. Unsur warna di dalam *kalāpa-kalāpa* tersebut menjadi sangat terang. Semakin kuat kesadaran-meditasi-*samatha* dan kesadaran-meditasi-*vipassanā*-nya, semakin terang warnanya. Karena *kalāpa-kalāpa* ini muncul secara bersamaan dan berturut-turut, begitu dekat dan begitu cepatnya kemunculan antara warna satu *kalāpa* dengan warna *kalāpa* lainnya, sehingga

sama seperti rentetan elektron-elektron di bohlam listrik, terjadilah cahaya.

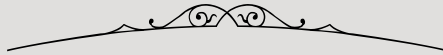
Lebih jauh lagi, di dalam setiap *kalāpa* yang dihasilkan oleh kesadaran-meditasi-*samatha*, terdapat unsur api, yang juga bisa menghasilkan banyak generasi *kalāpa-kalāpa* yang baru. Ini disebut *kalāpa* yang-terlahir-dari-temperatur (*utuja kalāpa*), karena mereka diproduksi oleh unsur api atau temperatur (*utu*). Demikian pula, warna di dalam *kalāpa-kalāpa* tersebut menjadi terang karena kekuatan konsentrasi. Pada saat kecemerlangan dari satu warna dan kecemerlangan dari warna yang lain muncul bersamaan dalam waktu yang berdekatan, proses ini terwujud seperti cahaya. Ini terjadi bukan hanya secara internal tapi juga secara eksternal, yaitu di luar tubuh. Oleh sebab itu, si meditator melihat cahaya yang berkilauan di bawah lubang hidung atau di segala arah. Ruangan yang gelap mungkin terlihat terang bagi orang yang memiliki pertanda ini. Dan, cahaya yang sama itu bisa menyebar ke seluruh sepuluh penjuru dan melampaui seluruh *sistem* dunia atau bahkan lebih jauh lagi, tergantung dari kekuatan kesadaran-meditasi-*samatha*. Anuruddha, murid Buddha yang luar biasa, kesadaran-mata-dewanya menghasilkan cahaya sampai mencapai1.000 sistem-dunia (AN 3.128).

Setelah keluar dari *Jhāna* keempat, seorang meditator bisa melanjutkan ke empat *jhāna-jhana* non-materi yang lebih tinggi jika ia menginginkannya. *Jhāna-jhāna* non-materi merupakan bagian dari kesadaran-kesadaran lingkup-non-materi yang berguna. Ini akan membuat landasan konsentrasi seseorang semakin stabil dan semakin kuat dalam latihan pandangan-terangnya.

Buddha mendefinisikan Konsentrasi Benar sebagai empat *jhāna-jhāna* yang pertama.

BAB

# 11

# *Meditasi Empat Unsur*

Di titik ini, seluruh tubuh Anda akan
tampak seperti sebuah bentuk putih.
Kalau Anda terus mengamati empat unsur
di dalam bentuk putih ini,
maka Anda akan mendapati bahwa
bentuk putih ini menjadi transparan
seperti kaca atau sebuah balok es.

## I. Meditasi Empat Unsur

Sehubungan dengan empat unsur yang diuraikan di Bab 3, bagaimanakah seseorang merealisasikan empat unsur itu di dalam meditasi? Dan, mengapakah begitu penting untuk melakukannya? Di dalam pengertiannya yang tertinggi, tubuh terdiri dari empat unsur. Kalau kita tidak menyadari kebenaran tertinggi ini, maka kita melekati tubuh sebagai aku, diriku, atau milikku. PAndangan ini mendatangkan penderitaan pada saat tubuh mengalami perubahan. Jadi, empat unsur yang merupakan bagian dari kemelekatan atas kelompok materialitas, harus dipahami sepenuhnya agar dapat mengakhiri penderitaan, tekanan batin, dan ketidak puasan.

Ada dua cara untuk berlatih meditasi empat unsur, yaitu secara ringkas dan secara rinci. Di dalam *Satipaṭṭhāna Sutta*, ceramah "Empat Pondasi-Pondasi Perhatian" yang terkenal itu, Buddha mengajarkan metode pertama kepada orang-orang Kuru, yang berpikiran tajam dan memahami dengan cepat. Di *Sutta* ini, Buddha menyatakan, *"Seorang bhikkhu mengamati tubuh ini, bagaimanapun tubuh ini diposisikan atau ditempatkan, hanyalah terdiri dari unsur, sehingga: "Di dalam tubuh ini, hanya ada unsur tanah, unsur air, unsur api, dan*

*unsur angin."* (MN 10) Instruksi sesingkat itu sungguh-sungguh di luar kemampuan pemahaman kebanyakan dari kita.

Buddha juga mengajarkan subyek ini dengan rinci di dalam *Mahā Rāhulovāda Sutta*, "Ceramah Agung tentang Nasehat kepada Rāhula", (MN 62) dan *"Dhātuvibhaṅga Sutta"*, "Analisa unsur" (MN 140). Di dalam kedua ceramah-ceramah yang setengah panjang, Buddha menggunakan kebenaran konvensional untuk memunculkan realisasi atas kebenaran tertinggi. Instruksinya adalah sebagai berikut:

*"Para bhikkhu, apakah unsur tanah itu? Unsur tanah bisa internal maupun eksternal. Apakah unsur tanah internal itu? Apapun yang berada di dalam tubuh, menjadi bagian dari seseorang, yang padat, bersifat padat, dan dilekati, seperti: rambut-rambut kepala, bulu-bulu tubuh, kuku-kuku, gigi, kulit, daging, urat-urat, tulang-tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, kotoran, atau apapun lainnya organ dalam, menjadi bagian dari seseorang, bersifat padat, sangat besar pengaruhnya, dan dilekati; inilah yang disebut unsur tanah internal.*

*"Apakah unsur air internal itu? Apapun yang berada di dalam tubuh, menjadi bagian dari seseorang, yang, cair, cairan, dan dilekati, seperti: empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, lemak padat atau gajih, air ludah, ingus, minyak pelumas persendian, air kencing.*

*"Apakah unsur api internal itu? Apapun yang berada di dalam tubuh, menjadi bagian dari seseorang, yang, panas, bersifat panas, dan dilekati, seperti: yang mana dengan adanya unsur ini, seseorang dihangatkan, menjadi tua, dan lapuk, dan dengan adanya unsur ini apapun yang dimakan, diminum, dikonsumsi dan dirasakan, seluruhnya dicerna.*

*"Apakah unsur angin internal itu? Apapun yang berada di dalam*

*tubuh, menjadi bagian dari seseorang, yang bersifat angin, bergerak, dan dilekati, seperti: angin-angin yang bergerak ke atas, angin-angin yang bergerak ke bawah, angin-angin di pusar, angin-angin di otot-otot perut, angin-angin yang bergerak di seluruh anggota-anggota tubuh, dan juga nafas masuk dan nafas keluar."*

Disini, ke 32 bagian tubuh digunakan untuk merealisasikan karakteristik dari dua unsur yang pertama, yaitu unsur tanah dan unsur air.

Agar bisa dengan jelas memahami subjek meditasi ini, maka penting sekali untuk memahami karakteristik, fungsi dan manifestasi dari tiap-tiap unsur utama ini. Unsur tanah memiliki karakteristik keras, fungsinya bekerja sebagai pondasi (bagi unsur utama lainnya), dan bermanifestasi menerima. Unsur air memiliki karakteristik memerciki atau mengalir, fungsinya memperkuat unsur yang eksis berbarengan dan memperkeras materi, dan manifestasinya adalah mengikat dan mempersatukan materi. Unsur api memiliki karakteristik temperatur (panas maupun dingin, hanyalah merupakan ujung-ujung spektrum yang relatif), fungsinya mematangkan materi, dan manifestasinya adalah melembutkan secara terus menerus. Unsur angin memiliki karakteristik mendukung dan membengkakkan, fungsinya menyebabkan gerakan dan pergerakan anggota-anggota tubuh, dan bermanifestasi menyampaikan. Singkatnya, unsur tanah memiliki karakteristik keras dan kasar; unsur air, mengalir dan mengikat; unsur api, memanaskan dan mematangkan; unsur angin, menopang, dan mendorong.

Untuk menguasai meditasi ini, seseorang memulainya dengan belajar bagaimana membedakan kualitas atau karakteristik dari tiap-tiap unsur utama ini, satu per satu. Setiap karakteristik harus diamati pada satu titik. Setelah itu bisa diamati di seluruh tubuh.

## II. Meditasi Empat Unsur Menggunakan 32 Bagian Tubuh

Mulailah dengan unsur tanah. Pusatkan perhatian di atas kepala, kemudian bawa perhatian perlahan-lahan turun ke bawah ke seluruh tubuh. Apa pun yang dirasakan seseorang sebagai keras atau kasar adalah karakteristik unsur tanah. Meditator itu kemudian mencatat, “Unsur tanah, unsur tanah”. Kalau setelah berulang kali memindai tubuh, karakteristik keras dan kasar tetap tidak jelas, maka meditator harus mengamati 20 bagian tubuh yang pertama, yaitu; rambut kepala, bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, urat, tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, diafragma, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, kotoran, dan otak. Disarankan untuk menghafalkan dan mempelajari ke 20 bagian tubuh ini di luar kepala, sebelum benar-benar berlatih.

Ke 20 bagian ini memiliki unsur tanah sebagai faktor terpentingnya. Dengan mengamati bagian demi bagian berurutan, meditator akan perlahan-lahan merasakan kekerasan yang terkait dengan setiap bagian tubuh itu. Namun demikian, beberapa bagian tubuh, seperti sumsum tulang, diafragma, atau limpa, mungkin tetap tidak jelas. Kalau demikian halnya, maka meditator harus menyingkirkan bagian apapun yang tidak jelas. Dan, memusatkan perhatian hanya pada bagian apapun yang jelas. Sifat kekerasan biasanya mudah diamati di rambut kepala, bulu tubuh, kuku, gigi dan tulang. Pada saat memindahkan perhatian dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lainnya, sifat kekerasan dan sifat kekasaran perlahan-lahan menjadi jelas. Kemudian pusat perhatian pada sifat kekerasan sebagai, “hanya sekedar unsur tanah, hanya sekedar unsur tanah, bukan suatu makhluk”. Mengapa meditator harus merenungkan seperti ini? Tujuannya adalah untuk mencabut persepsi eksistensi suatu “makhluk atau entitas”. Setelah sifat kekerasan sudah menjadi jelas, maka lanjutkan ke unsur air. Jangan berkutat hanya pada sifat

kekerasan sepanjang hari, karena sifat kekerasan akan menjadi terlalu berlebihan, dan tubuh akan bisa mengeras seperti batu. Kekerasan seperti itu pasti akan tidak tertahankan, dan sebagai akibatnya meditasi seseorang akan mengalami kemunduran.

Untuk mengenal unsur air, periksalah lagi tubuh, mulai dari atas kepala sampai ke ujung kaki. Rasakan mengalirnya darah atau energi panas (*Qi* dalam Bahasa China) di seluruh tubuh. Kenali ini sebagai, "unsur air, unsur air". Pada saat ini, meditator mungkin bisa merasakan tenaga yang mengikat tubuh. Inilah kohesi, yang merupakan karakteristik unsur air. Kalau kohesinya tidak jelas, pusatkan perhatian pada kulit, daging, urat, dan tulang, untuk melihat bagaimana tubuh diikat oleh mereka. Kenalilah tenaga pengikat ini sebagai, "unsur air, unsur air". Tetapi, kalau dua karakteristik ini masih belum jelas juga, maka amatilah 12 bagian tubuh sisanya, yaitu: cairan empedu, lender, nanah, darah, keringat, lemak, air mata, lemak padat, air ludah, ingus, minyak pelumas persendian, dan air kencing. Semua bagian ini memiliki kesamaan karakteristik yaitu mengalir. Pada saat mengamati dengan cara ini, karakteristik mengalir akan menjadi jelas di seluruh tubuh.

Lanjutkanlah ke unsur api. Unsur api jelas kelihatan karena karakteristik-karakteristik panas dan matang. Pusatkan perhatian pada temperatur tubuh mulai dari atas kepala turun ke bawah sampai ke ujung kaki. Kalau sudah merasakan sedikit rasa hangat, catatlah di dalam batin, "unsur api, unsur api". Sifat dingin, secara relatif adalah juga bagian dari unsur api. Pusatkan perhatian pada api pencernaan di perut, dengan memikirkan bagaimana makanan dipecahkan oleh api pencernaan. Pada saat unsur api terlihat jelas di seluruh tubuh, maka lanjutkanlah ke unsur angin.

Yang terakhir adalah unsur angin. Amatilah bagaimana udara bergerak masuk dan keluar lubang hidung. Sadarilah karakteristik

mendorong selagi perut atau dada mengembang sewaktu bernafas. Secara batiniah, catatlah, "unsur angin, unsur angin". Apapun yang bergerak di dalam tubuh atau menunjukkan pergerakan merupakan unsur angin. Amatilah bagaimana postur tegak tubuh Anda didasarkan pada karakteristik lain dari unsur angin, yaitu menopang.

Setelah bermeditasi atas setiap unsur, renungkanlah unsur sebagai sekedar unsur. Apakah itu tanah, air, api, ataupun angin, hanyalah sekedar unsur tanpa diri. Dengan tanpa kegairahan, merenungkan karakteristik-karakteristik ini sebagai sekedar unsur tanpa diri adalah "perhatian bijaksana". Sungguh mulia, untuk memAndang mereka sebagaimana adanya, sekedar unsur, bukan tubuhku, bukan makhluk, bukan diri yang sedang mengalami. Setelah mengamati empat unsur secara internal, seseorang menjulurkan pengetahuan itu ke luar atau eksternal. Ada dua jenis unsur tanah eksternal. Yang satu sangat aktif, penuh semangat hidup, sementara yang lainnya tidak aktif, tidak terlihat ada kaitan dengan kehidupan. Semua materi eksternal, tentu saja, terdiri dari empat unsur utama. Tetapi di sini, perhatian lebih ditekankan pada makhluk-makhluk aktif seperti istri, suami, putra, putri, musuh seseorang, dan seterusnya. Tujuannya adalah untuk melepaskan cengkeraman kuat kemelekatan kita terhadap orang-orang yang dicintai dan orang-orang yang dibenci, yang pada akhirnya hanya akan mendatangkan penderitaan bagi kita. Itu semua karena tidak memahami dengan jelas apakah mereka sesungguhnya, sehingga kita terperangkap di dalam ilusi dan penderitaan. Bagaimanakah seseorang berlatih untuk merealisasikan empat unsur secara eksternal itu? Apapun yang dialami seseorang melalui pengetahuan langsung sebagai empat unsur, maka pengamatan itulah yang diterapkan secara eksternal. Setelah bermeditasi atas empat unsur internal dan eksternal, maka keduanya dipandang hanya sekadar "unsur, bukan makhluk".

Setelah memindai empat unsur mulai dari kepala sampai ke jari

kaki lagi dan lagi, unsur itu mungkin menjadi begitu jelas, sehingga tidak perlu lagi memindai tubuh seperti ini. Cukup amati tubuh secara keseluruhan, seperti mengambil foto, seolah-olah seseorang berdiri di atas sebuah bukit dan melihat ke bawah ke sebuah rumah. Kadang-kadang pada saat memperhatikan unsur tanah, mungkin terlihat unsur air atau unsur api. Pada akhirnya, pada saat mengamati lebih dari satu unsur, maka semua unsur bisa terlihat bersamaan. Ini sangat bagus, tetapi mereka harus bisa dibedakan satu per satu, sebagai unsur tanah, air, api, dan angin. Dengan begini, mereka tidak akan keliru atau tercampur aduk. Kalau seseorang terus mengamati unsur tanah, air, api, dan angin, lagi dan lagi, memahami mereka hanyalah sekedar unsur, maka perlahan-lahan orang itu akan kehilangan persepsi "makhluk hidup". Pikiran membentuk dirinya sendiri di unsur. Ibarat seorang penjagal, selama masih menyimpan seekor sapi, maka melihatnya sebagai seekor sapi, dan tidak kehilangan persepsi sapinya. Jadi, orang itu tetap memAndang tubuh ini sebagai sebuah kesatuan yang padat. Tetapi, pada saat sapi itu disembelih dan dipotong-potong menjadi bagian yang lebih kecil dan dijual ke orang-orang lain, maka si penjagal kehilangan persepsi sapinya. Dia tidak lagi berpikir, "Aku menjual seekor sapi", tetapi berpikir, "Aku menjual daging". Demikian juga, seseorang kehilangan persepsi tubuh dan sebaliknya melihat sebuah gabungan, dibagi menjadi bagian.

Dengan berkembangnya konsentrasi dan kebijaksanaan, maka pengamatan dan kebijaksanaan berkembang lebih cepat juga, sehingga seseorang mencapai suatu titik di mana tubuh tampak seperti milyaran partikel-partikel yang bergetar, tak henti-hentinya, muncul dan lenyap. Seluruh tubuh dalam keadaan perubahan radikal. Tidak ada kepadatan sama sekali. Bagi sebagian meditator, tubuh bisa tampak seolah-olah bergelembung-gelembung. Di dalam ceramah "Gumpalan Busa" (SN 22.95), *Buddha* mengumpamakan tubuh,

materialitas internal ini, sebagai busa: Tubuh ini berongga, kosong, kecil dan lemah. Meditator lain mungkin mengalami terpecahnya unsur, atau pecah berkeping-keping. Meditator mungkin merasa letih dan terhina dengan kejadian yang tak terkendali ini. Meditator melihat ketidakkekalan, penderitaan dan sifat alamiah tubuh yang bukan diri yang tak bisa dipungkiri. Melihat seperti itu adalah melihat dengan benar, sebagaimana adanya seperti yang sebenarnya.

Namun demikian, bagi mereka yang dengan kuat melekati pAndangan identitas, yaitu sebuah doktrin tentang diri dalam kebenaran konvensional, maka kebenaran yang baru dipahaminya itu, penemuan itu bisa sangat mengejutkannya. Kebenaran itu bahkan bisa sangat menakutkannya. Suatu waktu di Florida, seorang yogi datang kepada saya, menangis. Dia berkata bahwa dia ketakutan karena tidak melihat sebuah "diri" sewaktu mengamati empat unsur di seluruh tubuhnya. Saya sangat senang dan berseru, "Selamat! Anda telah mencapai tingkat yang tertinggi dari latihan ini!" Dengan melihat sifat alamiah dari tubuh ini, seseorang menjadi tidak tertarik dan tidak bergairah lagi terhadap tubuhnya. Dengan tidak bergairah lagi, seseorang terbebaskan dari kemelekatan terhadap tubuh yang bukan diri ini. Orang itu melihat tubuhnya dengan benar, merawatnya dan menggunakannya dengan bijaksana tanpa kemelekatan. Kemelekatan muncul dari persepsi yang menyimpang, asumsi yang salah arahan, pAndangan salah bahwa tubuh ini adalah aku, diriku yang sebenarnya, milikku. Pada saat tubuh ini bukan diri yang seperti itu, maka apakah yang akan dilekati oleh seseorang?

Dari waktu ke waktu, unsur mungkin menjadi tidak seimbang. Sebagai akibatnya, suatu rasa menderita yang sangat kuat, muncul. Kekerasan, keterikatan, dan panas yang berlebihan mungkin muncul, seperti seorang pembunuh dengan pedang yang terangkat ke atas. Orang-orang yang lainnya, mungkin mengalami empat unsur seperti ular-ular berbisa, menyerang orang itu dari segala arah. Empat

unsur mungkin tampaknya menyebabkan stress, penderitaan yang tak tertahankan, dan sangat tidak menarik. Pada saat mengalami ini, maka sangat berguna untuk merenungkan penderitaan dan sifat alamiah tubuh yang membebani ini. Setelah merealisasikan sifat alamiah yang sesungguhnya dari tubuh ini, maka teruskan perenungan terhadap lebih banyak lagi unsur batin yang sangat halus. Batin memiliki karakteristik mengetahui atau mengenali, atau menyadari. Setelah memiliki batin yang memahami ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan sifat alamiah tubuh yang bukan diri ini, juga membuat stres. Perasaan yang terkait juga merasakan penderitaan yang sama, persepsi juga menangkap penderitaan yang sama, dan formasi-formasi juga terlibat dalam penderitaan yang sama. Bayangkan betapa damainya semua itu tanpa adanya unsur pikiran seperti itu! Seseorang tidak perlu mengalami yang konstan muncul dan lenyap ini, muncul dan lenyapnya empat unsur yang tak terputus-putusnya, serta kesakitan dan penderitaan yang terkait dengan ketidakkekalan. Karena pikiranlah, maka seseorang menderita stres yang diakibatkan oleh tubuhnya. Tanpa pikiran yang mengenali tubuh, maka tubuh hanyalah sebuah bangkai. Mampu melihat sifat alamiah pikiran dan tubuh yang membebani dan membuat stress itu, artinya telah memahami penderitaan secara menyeluruh. Seseorang mengerti bahwa, "*Apapun yang muncul, adalah munculnya penderitaan. Apapun yang lenyap, adalah lenyapnya penderitaan*." (SN 12.15) Bukanlah seseorang, suatu makhluk, atau diri, yang muncul dan lenyap. Seseorang menyadari bahwa dengan lenyapnya pikiran dan tubuh secara total, maka penderitaan lenyap total juga. Pikiran menjadi berkecenderungan ke *Nibbāna* dan muncul harapan, "Semoga tubuh dan pikiran lenyap."

## III. Meditasi Empat Unsur yang Diajarkan di Pusat Meditasi Pa-Auk

Cara lain berlatih meditasi empat unsur adalah yang diajarkan dengan sukses oleh Yang Mulia Pa-Auk Sayādaw di Myanmar. Caranya adalah: seseorang memulai latihan dengan mempelajari bagaimana caranya untuk mengamati setiap kualitas dari ke 12 kualitas atau karakteristik-karakteristik ke empat unsur utama itu, satu per satu: sifat kekerasan atau kepadatan, kekasaran, kelembutan, kehalusan, keringanan, mengalir, mengikat, panas, dingin, mendorong dan menopang. Biasanya para pemula diajarkan karakteristik-karakteristik yang lebih mudah diamati itu lebih dulu, baru kemudian karakteristik-karakteristik yang lebih sulit.

Ke 12 karakteristik biasanya dipelajari dalam urut-urutan sebagai berikut: mendorong, sifat kekerasan atau kepadatan, kekasaran, keberatan, mendukung atau menopang, kelembutan, kehalusan, keringanan, panas, dingin, mengalir, dan mengikat.

1. Untuk mengamati **mendorong**, mulailah dengan menyadari (melalui indera sentuhan) dorongan di ubun-ubun kepala selagi menarik nafas dan mengeluarkan nafas. Pada saat Anda sudah bisa mengamati karakteristik ini, maka pusatkan konsentrasi pada hal itu sampai karakteristik ini menjadi jelas di pikiran Anda. Kemudian, arahkan kesadaran Anda ke bagian tubuh lain yang terdekat, dan amati '*dorong*' di sana. Melalui cara ini, Anda bisa perlahan-lahan mengamati dorongan, pertama-tama di kepala, kemudian di leher, di tubuh, di tangan-tangan, di kaki-kaki, dan di jari-jari kaki. Ini harus diulangi lagi dan lagi, berkali-kali, sampai mahir. Sehingga dimanapun Anda menempatkan kesadaran di tubuh, Anda bisa dengan mudah mengamati dorongan.

   Kalau dorongan gerakan nafas di ubun-ubun kepala tidak mudah diamati, maka fokuskan perhatian pada dorongan

di dada, di mana dada mengembang pada saat bernafas, atau gerakan-gerakan perut. Kalau ini juga masih belum jelas, maka amati denyut jantung sewaktu jantung memompa. Atau carilah bentuk dorongan lainnya di tubuh yang jelas terasa. Dimanapun Anda mulai, Anda harus pelan-pelan terus mengembangkan pemahaman tentang mengamati dorongan di seluruh tubuh. Di beberapa tempat, akan terlihat jelas, sementara di beberapa tempat lainnya, sangat halus, tetapi ada di seluruh tubuh. Dimanapun Anda mencari, disitulah adanya. Kalau konsentrasi bertambah baik, kehadirannya menjadi bertambah jelas.

2. Pada saat Anda merasa puas dengan hasil itu, maka kemudian mulailah mengamati sifat **kekerasan**. Mulailah dengan kekerasan pada gigi. Gigitlah dan rasakan bagaimana gigi-gigi beradu. Kendurkan gigitan dan sadarilah kekerasan gigi. Pada saat Anda mendapatkan kesan kuat dari kekerasan ini, maka amatilah kekerasan di seluruh tubuh, seperti di tulang-tulang, secara sistematis mulai dari kepala sampai ke kaki. Sama seperti pengamatan terhadap dorongan. Perlu diingat agar tidak menegangkan tubuh secara sengaja. Karena *tidak perlu menjadi keras atau padat, cukup sedikit kekerasan saja*.

3. Anda akan mendapatkan bahwa **kekasaran** pun menjadi jelas juga. Kalau masih tidak cukup jelas, maka gosokkan lidah Anda ke ujung-ujung gigi. Atau gosokkan tangan Anda ke kulit lengan Anda, dan rasakan kekasaran. Sekarang mulailah mengamati kekasaran di seluruh tubuh secara sistematis, seperti yang Anda lakukan sebelumnya. Setelah Anda bisa mengamati kekasaran, lanjutkan mengamati dorongan, kekerasan, kekasaran, satu per satu, lagi dan lagi, terhadap seluruh tubuh, mulai dari kepala sampai ke kaki.

4. Pada saat Anda merasa puas bahwa Anda bisa mengamati tiga

karakteristik ini, rasakan berat tubuh. Ini adalah **keberatan** di seluruh tubuh. Cara yang paling mudah untuk merasakan beban berat kepala adalah cukup dengan menundukkan kepala. Latihlah secara sistematis sampai Anda bisa mengamati keberatan di seluruh tubuh. Kemudian lanjutkan amati empat karakteristik mendorong, kekerasan, kekasaran dan keberatan, secara bergantian di seluruh tubuh.

5. Pada saat Anda merasa puas bahwa Anda bisa mengamati keempat karakteristik ini, rasakan **mendukung** di seluruh tubuh. Mulailah dengan mengendurkan punggung Anda sehingga tubuh membungkuk. Kemudian luruskan tubuh dan pertahankan tubuh tegak dan lurus. Tenaga yang menjaga tubuh tetap lurus, diam, dan tegak adalah mendukung. Lakukan latihan sistematis sampai Anda bisa mengamati mendukung di seluruh tubuh, mulai dari kepala sampai ke jari kaki. Jika Anda mengalami kesulitan untuk melakukannya, amati mendukung bersamaan dengan kekerasan. Ini akan mempermudah pengamatan terhadap mendukung. Pada saat Anda bisa dengan mudah mengamati mendukung, maka rasakan mendorong, kekerasan, kekasaran, keberatan, dan mendukung di seluruh tubuh.

6. Pada saat kelima karakteristik ini menjadi jelas, maka amatilah **kelembutan** dengan menekankan lidah Anda ke bagian dalam dari bibir bawah untuk merasakan kelembutan. Kemudian rileks secara fisik dan berlatih secara sistematis sampai Anda bisa mengamati kelembutan di seluruh tubuh. Kelembutan dan kekerasan adalah hal yang relatif. Kadang-kadang itu hanya sebuah penilaian. Kalau titik yang diamati tidak terlalu keras, maka artinya titik itu karakteristiknya lembut. Anda tidak perlu berlatih sampai seluruh tubuh selembut dan seringan kapas. Merasakan sedikit karakteristik lembut sudah cukup. Sekarang, amatilah mendorong, kekerasan, kekasaran, keberatan, mendukung, dan

kelembutan di seluruh tubuh.

7. Berikutnya amatilah kehalusan dengan membasahi bibir Anda dan mengusapkan lidah ke bibir Anda. Berlatihlah seperti yang dijelaskan di atas sampai Anda bisa mengamati kehalusan di seluruh tubuh, seolah-olah tubuh Anda sedang diusap dengan minyak. Kehalusan dan kekasaran adalah juga relatif. Pada saat karakteristiknya tidak terlalu kasar, maka dia halus. Kemudian, amatilah tujuh karakteristik di seluruh tubuh, satu per satu.

8. Berikutnya, amatilah **keringanan** dengan mengangkat sebuah jari ke atas dan ke bawah dan rasakan keringanannya. Berlatihlah sampai Anda bisa mengamati karakteristik keringanan di seluruh tubuh. Keringanan dan keberatan adalah juga relatif. Amatilah delapan karakteristik seperti yang dijelaskan sebelumnya.

9. Berikutnya, rasakan **panas** (kehangatan) di seluruh tubuh. Ini biasanya sangat mudah untuk dilakukan. Sekarang amatilah sembilan karakteristik ini.

10. Berikutnya, amatilah **dingin** (kesejukan) dengan merasakan kesejukan dari nafas selagi udara memasuki lubang hidung. Kemudian, amatilah kesejukan ini di seluruh tubuh. Panas dan dingin adalah juga relatif. Sekarang amatilah 10 karakteristik ini satu per satu.

    **Catatan:**

    *Sejauh ini 10 karakteristik semuanya dikenali melalui indera sentuhan, sementara dua karakteristik terakhir, mengalir dan mengikat, hanya bisa dikenali melalui kesimpulan berdasarkan 10 karakteristik ini. Itulah sebabnya mengapa kita mempelajari mereka yang terakhir.*

11. Untuk mengamati **kohesi** atau ikatan, perhatikanlah bagaimana tubuh ini dipersatukan oleh kulit, daging, dan urat-urat. Darah

ditahan oleh kulit, seperti air yang tertutup dalam sebuah balon. Tanpa kohesi, tubuh akan buyar berkeping-keping. Tenaga gravitas bumi yang menjadi agar tubuh tetap menempel ke bumi, adalah kohesi juga. Kembangkanlah seperti yang dijelaskan sebelumnya.

12. Untuk mengamati **mengalir**, mulailah dengan menyadari mengalirnya air ludah melalui mulut, mengalirnya darah melalui pembuluh-pembuluh darah, mengalirnya udara masuk dan keluar paru-paru, dan mengalirnya panas di seluruh tubuh. Kembangkanlah seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya.

Kalau Anda mengalami kesulitan memahami mengalir atau kohesi, amatilah 10 kualitas sebelumnya, lagi dan lagi, satu per satu, di seluruh tubuh. Kalau Anda sudah menguasai ini, maka Anda akan mendapati bahwa kualitas kohesi juga menjadi jelas. Kalau kohesi masih belum jelas juga, maka pusatkan perhatian, lagi dan lagi, hanya pada kualitas-kualitas mendorong dan kekerasan. Pada akhirnya, Anda akan merasa seolah-olah seluruh tubuh dibungkus seperti gulungan tali. Amatilah hal ini sebagai kualitas kohesi.

Kalau kualitas mengalir belum jelas juga, maka amatilah dengan kualitas dingin, panas, atau mendorong. Maka Anda kemudian akan bisa mengamati kualitas mengalir.

Kalau Anda sudah bisa dengan jelas mengamati semua ke 12 karakteristik itu di seluruh tubuh, mulai dari kepala hingga ke ujung jari kaki, tetap teruskanlah mengamati mereka, lagi dan lagi, dalam urut-urutan yang sama. Kalau Anda sudah merasa puas, maka Anda bisa merubah urut-urutannya menjadi kekerasan, kekasaran, keberatan, kelembutan, kehalusan, keringanan (unsur tanah), mengalir, kohesi (unsur air), panas, dingin (unsur api), mendukung, dan mendorong (unsur angin). Sekarang amatilah

setiap karakteristik berdasarkan urut-urutan ini, satu per satu, mulai dari kepala hingga ke ujung jari kaki. Kembangkanlah ini sampai Anda bisa melakukannya dengan cukup cepat, lakukanlah tiga kali dalam satu menit.

Sewaktu berlatih meditasi dengan cara ini, bagi sebagian meditator, unsur menjadi tidak seimbang. Sebagian unsur mungkin menjadi berlebihan dan tak tertahankan. Ini memang benar begitu terutama untuk karakteristik kekerasan, panas, dan mendorong, yang memang bisa menjadi sangat kuat. Kalau terjadi seperti ini, maka pusatkan perhatian pada kualitas yang berlawanan dengan kualitas yang berlebihan itu, dan terus kembangkan konsentrasi dengan cara ini. Anda akan mendapati bahwa ini akan menyeimbangkan kembali unsur tersebut. Inilah alasannya mengapa ke 12 karakteristik ini diajarkan terlebih dulu. Kalau unsurnya seimbang, maka akan lebih mudah mencapai konsentrasi.

Demi menyeimbangkan unsur, maka berikut ini adalah karakteristik-karakteristik yang saling berlawanan:

- Kekerasan dan kelembutan
- Kekasaran dan kehalusan
- Keberatan dan keringanan
- Mengalir dan kohesi
- Panas dan dingin
- Mendukung dan mendorong

Sekali lagi, kalau salah satu dari sepasang karakteristik itu ada yang berlebihan, maka seimbangkanlah dengan memusatkan perhatian pada yang satunya lagi. Contohnya, kalau mengalir berlebihan, maka pusatkan perhatian pada kohesi. Kalau mendukung berlebihan, maka pusatkan perhatian pada mendorong.

Setelah makin mahir dalam mengamati karakteristik-karakteristik ini, amatilah mereka di seluruh tubuh. Pada saat karakteristik-karakteristik ini menjadi jelas di mana-mana, catat dan perhatikanlah sekilas bahwa enam karakteristik yang pertama (paling sedikit dua) bersama-sama adalah unsur tanah, dan dua karakteristik berikutnya (paling sedikit satu) adalah unsur air, kemudian dua karakteristik berikutnya (paling sedikit satu) adalah unsur api, dan dua karakteristik yang terakhir (paling sedikit satu) adalah unsur angin atau udara.

Lanjutkan dengan mengamati tanah, air, api, dan udara untuk menenangkan pikiran dan mencapai konsentrasi. Lakukan hal ini lagi, ratusan, ribuan, mungkin bahkan jutaan kali. Di titik ini, metode yang baik untuk diterapkan adalah memeriksa keseluruhan tubuh sekaligus, dan dilanjutkan dengan mengamati empat unsur.

Agar dapat menjaga pikiran tetap tenang dan terkonsentrasi, maka janganlah memindahkan kesadaran dari satu bagian tubuh ke bagian tubuh lainnya, seperti sebelumnya. Sebaliknya, lakukanlah pengamatan menyeluruh atas tubuh. Biasanya yang terbaik adalah melakukan pengamatan menyeluruh ini seolah-olah Anda sedang melihat melalui bahu, atau seolah-olah Anda sedang melihat ke bawah dari atas kepala.

Sementara Anda terus mengembangkan konsentrasi berdasarkan empat unsur ini dan mulai mendekati konsentrasi akses (*upacāra samādhi*), maka Anda akan melihat berbagai macam cahaya.

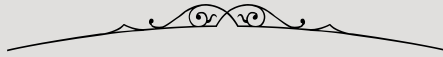
Bagi sebagian meditator, dimulainya kemunculan cahaya ini terlihat sebagai cahaya abu-abu seperti asap. Kalau Anda terus mengamati empat unsur di dalam cahaya abu-abu ini, maka cahaya ini akan menjadi lebih putih, seperti kapas, kemudian menjadi putih terang seperti awan. Di titik ini, seluruh tubuh Anda akan tampak

seperti sebuah bentuk putih. Kalau Anda terus mengamati empat unsur di dalam bentuk putih ini, maka Anda akan mendapati bahwa bentuk putih ini menjadi transparan seperti kaca atau sebuah balok es.

Kalau Anda terus mengamati empat unsur di dalam bentuk transparan ini, maka Anda akan mendapati bahwa bentuk transparan ini berkilauan dan mengeluarkan cahaya. Kalau Anda bisa terus menerus berkonsentrasi selama paling sedikit setengah jam, maka Anda telah mencapai konsentrasi akses. Keadaan ini disebut penyucian pikiran, menurut *Jalan Kesucian*.

Kalau seseorang terus bermeditasi dan mengamati unsur ruang di dalam bentuk transparan ini, yang dilakukan dengan mengamati ruang-ruang kecil di dalamnya, maka orang itu akan mendapati bahwa bentuk transparan itu terpecah-pecah menjadi banyak sekali noda-noda kecil. Noda-noda kecil ini sesungguhnya adalah partikel-partikel halus. Partikel-partikel ini tak terputus-putusnya muncul dan lenyap di dalam tubuh.

# BAB 12

# Meditasi Pandangan-Terang: Berlatih di Setiap Momen

Pandangan identitas dengan keras kepala tetap saja utuh, mencemari arus mental kita, sebuah reaksi kebiasaan terhadap hampir apa saja yang muncul sebagai tubuh dan mental. Kalau ketidak-tahuan menuntun kita untuk spontan menggenggam emosi-emosi dan kesakitan tubuh sebagai milik kita, atau diri kita, maka obatnya adalah tidak mengidentifikasikan dengan diri dan memahami fenomena sebagai bukan diri.

## I. Meditasi Pandangan-Terang: Berlatih di setiap momen.

*"Sama seperti samudera yang hanya memiliki satu cita rasa, yaitu cita rasa garam, begitu juga Dhamma dan Latihan ini hanya memiliki satu cita rasa, yaitu cita rasa Kebebasan."* (AN VIII: 19)

Buddha memandang dunia ini sebagai sebuah ilusi. Karena terikat pada dunia ini, seseorang tidak mampu untuk membebaskan dirinya sendiri dari penderitaan. Oleh sebab itu, Buddha menunjukkan jalan yang menuntun seseorang untuk bisa melihat sifat alamiah dunia ini, yang merupakan Lima Agregat yang menjadi objek kemelekatan. Dengan mengikuti jalan, maka penglihatan sejati muncul, dan seseorang akan tersadarkan. Inilah Jalan dari Meditasi Pandangan-Terang.

Belakangan ini, ada berbagai macam pendekatan meditasi pandangan-terang, antara lain, seperti yang diajarkan oleh Pa-Auk Sayādaw, Mahasi Sayādaw, Mogok Sayādaw, Sayagyi Goenka, Ajahn Chah, dan masih banyak lagi yang lainnya. Di sini, saya ingin memperkenalkan sebuah pendekatan yang mudah, yang bisa

diterapkan khususnya dalam kehidupan sehari-hari. Latihan ini menjadi amat sangat mudah kalau didukung oleh konsentrasi. Konsentrasi membuat mental cermerlang, halus, lentur, dan berdaya guna, sehingga sebagai akibatnya *dhamma* bermanifestasi dengan cepat. Setelah mencapai sebuah tahapan konsentrasi tertentu, seseorang melanjutkan ke perenungan. Agar bisa berlatih perenungan, ada dua faktor mental yang diperlukan, yaitu perhatian-penuh dan kebijaksanaan.

PERHATIAN-PENUH datang berhadap-hadapan dengan objek pemusatan dan perhatian-penuh tidak lupa dengan objeknya. Perhatian-penuh terbebas dari penilaian, bias, prasangka, dan kesukaan kecenderungan. Sebaliknya, malah membuat mental menjadi terpusat, dan perhatian-penuh hanya sekedar mengamati, mengenali, membiarkan, dan menerima fenomena muncul di momen sekarang ini sebagaimana adanya mereka, tanpa menambahkan ataupun mengurangi mereka.

Contohnya, pada saat kemarahan muncul, seseorang mengenali bahwa ada kemarahan. Orang itu hanya sekedar mengamati, menyadarinya, dan mengetahui bahwa kemarahan itu ada. Demikian juga pada saat mengamati fenomena mental dan materi yang lainnya. Tindakan sesederhana seperti mengamati dengan mahir akan mampu mengenali rintangan-rintangan yang sangat halus, yang mungkin bisa menghalangi kemajuan, kalau saja rintangan itu terlepas dari pengamatan. Sebelum pencerahannya, Yang Mulia Anuruddha, di dalam ceritanya pada Yang Mulia Sāriputta, tentang kehebatan latihan mata dewanya, keteguhan usahanya yang tak kenal putus asa, dan ketidakmampuannya untuk merealisasikan *Nibbāna*, tetapi sebenarnya Yang Mulia Anuruddha tidak mengenali bahwa di dalam laporannya itu terkandung manifestasi yang sangat halus dari kesombongan, kegelisahan dan kekhawatiran. Demikian juga, sebagian meditator tidak menyadari bahwa mereka

berlatih dengan adanya kemelekatan, dan sesungguhnya inilah yang menimbulkan gangguan yang sangat halus di mental, yang menghalangi kemajuan latihan mereka.

Tanpa perhatian-penuh, maka mental yang tidak terlatih akan bereaksi dengan nafsu keinginan terhadap objek-objek yang menyenangkan, dengan penolakan terhadap objek-objek yang tidak menyenangkan, dan dengan kebodohan batin terhadap objek-objek yang netral. Reaksi-reaksi itu mengganggu mental dan tubuh. Sehingga tidak ada kedamaian di dalam batin ataupun kebahagiaan. Dan *kamma* baru terakumulasi, yang pasti akan mendatangkan akibat-akibat menyedihkan bagi kita dan orang-orang lainnya.

Perhatian-penuh itu ibarat sistem rem mobil. Bayangkanlah sebuah mobil tanpa rem. Menyetir mobil seperti ini, pasti akan menyebabkan kecelakaan. Perhatian-penuh membuat mental terkendali, dan melindunginya agar terhindar dari bereaksi dengan pola-pola kebiasaan.

Perhatian-penuh membiarkan dan menerima apa yang terjadi di saat ini tanpa bereaksi lebih jauh. Menerima artinya menerima "apapun itu" hanya "sebagaimana adanya", tanpa memberikan penilaian. Penilaian yang bias, membelokkan gambaran kita tentang realitas. Contohnya, pada saat seseorang merasa terganggu oleh kesalahan-kesalahan yang sering dilakukannya, bukannya menerima kenyataan di momen ini dengan penuh perhatian, malah orang tersebut menjadi marah, bahkan bisa sampai berkembang menjadi perasaan membenci diri sendiri. Reaksi ini berbahaya. Sebaliknya, kalau seseorang bisa menerima kenyataan itu secara tidak bergairah dengan berpikir, "hanya sebuah faktor mental", tanpa memberikan penilaian atau bereaksi berlebihan, maka orang itu akan terbebas dari keadaan menyesali diri sendiri yang menyedihkan. Terimalah keadaan apapun yang muncul secara objektif, tanpa keterlibatan

emosi.

Tidak menerima artinya menciptakan konflik antara kenyataan dengan harapan, dimana hal-hal yang kita harapkan terjadi sesuai keinginan kita ternyata berbeda dengan kenyataannya di saat ini. Jadi, perhatian-penuh meliputi dua aspek, yaitu mengenali dan menerima.

Perhatian-penuh menurunkan aktitifitas mental, yang memungkinkan kebijaksanaan untuk melihat langsung sifat alamiah fenomena yang sementara. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, *"Sama seperti seorang petani yang harus membajak tanah agar bisa menanam benih, begitu juga perhatian-penuh menyelesaikan tugas persiapan yang penting bagi munculnya kebijaksanaan."* (AN III)

KEBIJAKSANAAN mengusir kegelapan dari kekotoran batin. Kegelapan seperti itu menutupi tiga karakteristik-karakteristik universal ketidakkekalan, penderitaan, dan bukan diri dari mental dan tubuh.

Di dalam latihan pAndangan-terang, Lima Agregat yang menjadi objek kemelekatan adalah objek-objek pengamatan dan penyelidikan dari perhatian. Kelima Agregat ini, adalah bentuk (tubuh), perasaan, persepsi, formasi-formasi, dan kesadaran (mental). Lima Agregat ini adalah subjek kemelekatan berdasarkan pandangan dan nafsu keinginan.

Mengapakah kita begitu menginginkan Lima Agregat? Sebab kita belum memahami kesalahan-kesalahan mereka dan bahaya yang terkandung di dalamnya. Seperti seorang anak tidak berdosa yang terpesona dengan keindahan kembang api akan sangat bernafsu ingin memiliki kembang api tersebut, menggenggam kembang api itu karena keingintahuannya, dan karenanya terbakar. Anak itu kemudian baru menyadari bahwa kembang api itu berbahaya dan tidak boleh dipegang. Sebagai akibatnya, dia tidak ingin lagi

memegang kembang api. Demikian juga, sebelum bahaya dari Lima Agregat disadari, orang akan memandang mereka dengan cara yang salah. Orang akan menganggap mereka kekal, bisa memuaskan, dan berada di bawah kendali seseorang, sehingga kemudian mengembangkan nafsu keinginan terhadap mereka.

Sampai pengetahuan pandangan-terang muncul dan menembus sifat alamiah mereka yaitu, tidak kekal, tidak memuaskan, dan bukan diri maka bahaya-bahaya ini akan terus tertutupi. Tetapi, pada saat pandangan-terang berhasil menembus, maka sifat alamiah mereka akan terungkap. Orang itu kemudian tersadarkan dan menjadi tidak tertarik lagi dengan realitas Lima Agregat ini. Setelah melihat dan mengetahui langsung bahaya yang terkandung di dalam kemelekatan terhadap Lima Agregat ini, maka barulah orang itu rela untuk meninggalkan sebab penderitaan ini yaitu, nafsu keinginan.

Latihan dimulai pada saat salah satu dari enam objek-objek indera membentur enam landasan indera. Berbagai formasi mental dibentuk disebabkan benturan-benturan semacam itu. Jadi, penting sekali untuk mengawasi reaksi mental di momen kontak itu terjadi. Lagi pula, mental mendahului semua keadaan. Tindakan-tindakan fisik dan verbal mengikuti perintah mental. Pada saat mental bereaksi negatif, maka kita menderita. Untuk membebaskan seseorang dari siksaan pengidentifikasian mental, maka awasilah mental.

Melepaskan genggaman atas tubuh adalah jauh lebih mudah dibandingkan melepaskan kemelekatan kita atas mental. Bertumbuh dan menurun, kelahiran dan kematian, hal-hal seperti itu mudah terlihat di tubuh kita. Tetapi, dalam hal mental, banyak makhluk tidak mampu mengalami sebuah titik balik. Mereka tidak mampu untuk menjadi tidak bergairah lagi terhadap kemelekatan terhadap Lima Agregat. Mengapa? Karena sudah lama sekali mental telah

dipegang dan dicengkeram sebagai milikku, aku, dan diriku. Untuk alasan ini jugalah, maka kita merenungkan mental berulang kali untuk memahami sifat alamiah kemunculannya yang terkondisi. Anda mungkin bertanya, "Siapakah yang akan mengawasi mental?" Tidak ada seorangpun. Setiap kesadaraan penerus selalu menyadari kesadaran pendahulunya di dalam sebuah proses –proses yang berkelanjutan dan tak terputus-putus. Mental bukanlah sebuah entitas yang padat. Mental adalah sebuah gabungan dari faktor-faktor pendukung yang terus menerus berubah.

Pada saat berusaha keras untuk mencapai kebijaksanaan yang membebaskan melalui meditasi formal seperti latihan sehari-hari seseorang, maka orang itu mengamati tubuh, perasaan-perasaan, kesadaran, dan objek-objek mental dengan penuh kesadaran.

Gunakanlah latihan di setiap momen berikut ini yang disingkat menjadi KTBSRL *(dalam Bahasa Inggris: RADICL—Recognize it, Accept it, Depersonalize it, Investigate it, Contemplate impermanence, Let it go)* agar latihannya gampang diingat:

### *K—Kenalilah*

Kenali fenomena (kemarahan, kegembiraan, keserakahan, panas, kebingungan, tekanan, ketakutan, ngantuk, kesakitan, depresi, kekakuan, penyesalan dan sebagainya) pada saat kemunculan mereka. Biarkan mereka sebagaimana adanya, hanya sekedar kejadian-kejadian mental dan materi yang bukan diri.

### *T—Terimalah*

Terimalah apapun itu sebagaimana adanya. Menolak apapun yang tidak menyenangkan malah akan mengaktifkan kecenderungan

kemarahan yang terpendam. Jadi, janganlah menolak. Kemelekatan terhadap apapun yang menyenangkan akan mengaktifkan kecenderungan terpendam keserakahan. Jadi, janganlah melekat. Menghiasi saat sekarang akan mengaktifkan kecenderungan-kecenderungan terpendam kebingungan dan kegelisahan. Jadi, janganlah mengelabui diri sendiri dengan berfantasi bahwa segala sesuatu itu tidak seperti sebagaimana adanya mereka. Terimalah fenomena dengan ekuanimitas, dan hembuskanlah nafas lega, bahwa untuk mencapai kebebasan, kita tidak perlu melakukan yang sebaliknya.

### *B—Bukan Diri*

Pandangan identitas dengan keras kepala tetap saja utuh, mencemari arus mental kita, sebuah reaksi kebiasaan terhadap hampir apa saja yang muncul sebagai tubuh dan mental. Kalau ketidaktahuan menuntun kita untuk spontan menggenggam emosi-emosi dan kesakitan tubuh sebagai milik kita, atau diri kita, maka obatnya adalah tidak mengidentifikasikan dengan diri dan memahami fenomena sebagai bukan diri. Memegang diri dan identifikasi salah memunculkan lebih banyak lagi penderitaan. Contohnya, kalau sedang sedih, kita mengidentifikasikannya sebagai aku atau milikku, jadi bagaimana kita bisa terbebas dari kesedihan itu? Sesungguhnyalah, kesedihan yang kemunculannya berketergantungan itu malah makin menguat, dikarenakan kemelekatan kita. Memandang kesedihan sebagai diri, tidak dapat dipertahankan karena kesedihan akan segera lenyap. Kalau pandangan tentang kesedihan sebagai diri itu bisa dipertahankan, maka pandangan itu harusnya selaras dengan pernyataan, "Aku lenyap bersamaan dengan lenyapnya kesedihan". Semua emosi-emosi adalah tidak kekal, dan memandang mereka sebagai kekal adalah

cara yang salah dalam memandang segala sesuatu, sehingga akan menyebabkan munculnya lebih banyak penderitaan. Pada saat kita menganggap emosi kita sebagai diri, maka kita telah "membekukan" atau "menghentikan sementara" emosi itu. Sifat alamiah muncul dan lenyapnya dicampuri atau diinterupsi. Sebagai akibatnya, emosi itu tampaknya kekal dan "nyata" dikarenakan kemelekatan kita dan tindakan kita terhadapnya. Pada saat pandangan-terang muncul, seseorang akan melihat bahwa emosi itu "tidak nyata". Emosi itu nyata di momen kemunculannya, tapi segera emosi itu lenyap lagi, tanpa jejak di dalam hati. Untuk memisahkan dari diri atau tidak mengidentifikasikannya dengan diri, adalah dengan mencatat di dalam batin kemunculan emosi-emosi secara berulang-ulang "bukan aku", "bukan milikku", "bukan diriku" dan "hanyalah bentuk pikiran". Lihatlah keadaan-keadaan ini tanpa kegairahan. Lihatlah apapun yang muncul sebagai asing, sebagai pihak ketiga, sebagai kosong, atau tanpa diri. Dengan cara ini, seseorang membebaskan dirinya dari keterikatan. Dari sudut pandang psikologi, cara memandang hal-hal seperti ini, memungkinkan seseorang untuk mundur menjauhkan diri. Orang itu memisahkan diri dari emosinya dan karenanya terlepas dari kekhawatiran dan ketakutan, dimana hal itu, sesungguhnya bukanlah milik seseorang. Di dalam realitasnya, fenomena fisik dan mental muncul sebentar, melakukan fungsinya, dan tiba-tiba lenyap.

## *S—Selidikilah*

Penyelidikan adalah faktor mental kebijaksanaan. Walalupun penyelidikan adalah salah satu dari Tujuh Faktor Pencerahan, penyelidikan ini seringkali tidak diacuhkan di dalam latihan pandangan-terang. Untuk memperbaikinya, kadang-kadang perlu untuk bertanya, "Kalau fenomena itu bukan aku atau milikku, maka apakah itu dan darimana datangnya? "Kadang-kadang memang

perlu untuk menyelidiki sebab terdekatnya dan akar sebab-sebabnya. Contohnya, pada saat terjadi kontak antara telinga dengan kata-kata kasar, maka muncul perasaan tidak menyenangkan. Setelah mengenali dan membiarkan perasaan tidak menyenangkan ini, hindarilah jebakan untuk secara spontan mengidentifikasikan diri dengan perasaan tidak menyenangkan ini. Lihatlah perasaan tidak menyenangkan ini sebagai bukan diri dengan menyelidiki dari mana datangnya. Perasaan tidak menyenangkan itu datang dari kontak telinga dengan kata-kata kasar itu. Kontak telinga adalah sebab terdekatnya, sementara perasaan tidak menyenangkan adalah akibatnya. Ini hanyalah sekedar sebab dan akibat, yang munculnya terkondisi. Tentu saja, kebanyakan dari kita tetap saja terjebak di dalam perasaan tidak menyenangkan yang disebabkan kata-kata kasar itu, bahkan setelah kontak telinganya sudah lenyap. Jadi, apakah akar sebab dari penderitaan yang berkelanjutan ini? Akar sebabnya adalah pengidentifikasian keliru dan kemelekatan terhadap perasaan sebagai milikku atau diriku. Dikarenakan hal ini, maka ingatan berulang kali membentur landasan-batin dibandingkan indera telinga dan bertahan lebih lama. Dengan menelusuri sebab-sebab dan kondisi-kondisi penderitaan, kita mengatasi akar mereka dan membebaskan diri kita dari penderitaan. Baik sebab, kondisi ataupun akibatnya, bukanlah diri. Tanpa memahami sebab dan akibat, maka seseorang bisa jatuh ke dalam jebakan ilusi tentang adanya diri yang kekal dan tidak berubah, seperti yang terjadi pada Yang Mulia Channa.

Yang Mulia Channa, setelah mendengarkan ceramah seorang *bhikkhu* senior, mengkaitkan ketidak-kekalan dan sifat alamiah Lima Agregat yang bukan diri, dan berpikir, *"Aku memahami bahwa Lima Agregat itu tidak kekal dan bukan diri, tetapi batinku masih saja belum melompat maju, kepercayaan diriku belum tumbuh, belum mantap dan terbebas dari pelepasan kepemilikan, berakhirnya nafsu keinginan, ketidak-gairahan, pelenyapan. Sebaliknya, malah gangguan dan*

*kemelekatan muncul, dan pikiranku berbalik, berpikir, 'Tetapi siapakah, kalau begitu, diriku?'."* (MN 22.90) Yang Mulia Channa dipenuhi keragu-raguan dan kebingungan[1]. Dengan bantuan Yang Mulia ĀnAnda, dia akhirnya berhasil membuat suatu terobosan di dalam *Dhamma*.

## *R—Renungkanlah Ketidak Kekekalan*

Renungkanlah ketidakkekalan dari segala sesuatu yang muncul di enam landasan kontak inderawi. Amatilah lagi dan lagi, perubahan dan lenyapnya fenomena yang tidak henti-hentinya. Di dalam ceramah tentang Empat Pondasi Perhatian, Buddha berulang kali menganjurkan para praktisi untuk merenungkan sifat alamiah proses muncul dan proses lenyap, baik secara terpisah maupun berbarengan, di tubuh, di perasaan-perasaan, dan di keadaan-keadaan mental. (MN 10). Penting sekali untuk merenungkan ketidakkekalan secara terus menerus dan tak terputus-putus. Mengapa? Karena ada lima alasannya, yaitu: (1) Untuk menyelesaikan persepsi tersesat tentang kekekalan yang tertanam di dalam mental, sehingga mental terhalang untuk melihat fenomena-fenomena sebagaimana adanya mereka. Walaupun di dalam drama kehidupan kita sehari-hari, kita terus menerus mengalami fluktuasi di dalam perasaan-perasaan dan emosi-emosi kita, tetapi persepsi tentang ketidakkekalan tetap tidak pernah tertera atau membekas dengan jelas di dalam mental kita. Kita gagal merenungkan atau mencatat "ketidakkekalan" selagi mengalami perubahan apapun yang sedang terjadi di momen itu; (2) Untuk mengharmonisasikan mental dengan realitas, karena seperti yang berulang kali ditunjukkan oleh Buddha,

1 Dikatakan dalam Kitab komentar bahwa Yang Mulia Channa mulai berlatih meditasi pAndangan-terang tanpa melakukan pengamatan terhadap kondisi-kondisi. PAndangan-terangnya yang lemah tidak dapat menghilangkan genggaman pada adanya diri, oleh karena itu saat formasi-formasi muncul didirinya sebagai kosong, godaan timbul dalam dirinya bersama dengan pAndangan annihilationis, "Saya akan dinihilkan, saya akan dihancurkan." Ia melihat dirinya sendiri jatuh ke dalam neraka.

*"Semua formasi adalah tidak kekal, dan sifat alamiah mereka adalah muncul dan lenyap".* Kalau kemunculan dan kelenyapan konstan ini tidak diperhatikan, maka karakteristik ketidakkekalan ini menjadi tidak jelas kelihatan. Karena ketidakkekalan ini adalah realitas, maka hanya dengan mencatat ketidakkekalan sebagai ketidakkekalanlah, baru kita bisa mengharmonisasikan mental dengan realitas, dan barulah kebenaran bermanifestasi dengan jelas; (3) Untuk menghindari munculnya kemelekatan dan nafsu keinginan. Nafsu keinginan mengakar pada saat kita memandang apapun yang kita lihat, dengar, cium, cicip, sentuh, rasa, anggap, dan pikirkan, dan kita rekayasa sebagai menyenangkan, menggembirakan, dan kekal. Pada saat nafsu keinginan muncul, nafsu keinginan ini mengkondisikan kemelekatan, dan kemelekatan mengkondisikan 'menjadi', menjadi mengkondisikan kelahiran, dan kelahiran mengkondisikan pelapukan, penyakit, kesedihan, penyesalan, putus asa, dan keseluruhan penderitaan, berputar-putar di dalam rangkaian Sebab-Akibat Yang Saling Berketergantungan. Mata rantai ini bisa dipatahkan dengan perenungan secara sistematis tentang ketidakkekalan dan bahaya dari enam objek-objek indera, enam jenis kesadaran, enam jenis kontak, dan enam jenis perasaan yang terlatih dari kontak. Pada saat perasaan memudar dan menghilang, maka nafsu keinginan lenyap. Dengan cara inilah, nafsu keinginan ditinggalkan dan lenyap di setiap momen[2]; (4) Untuk melatih mental agar melepas kemelekatan terhadap apapun yang lenyap. Kata "ketidakkekalan" akan mengajarkan bawah sadar untuk melepas kemelekatan. Ini disebabkan mental tidak punya kecenderungan untuk menggenggam hal-hal yang muncul dan lenyap di setiap saat; (5) Untuk membangkitkan kemuakan terhadap Lima Agregat

2 Buddha berkata: "SeAndainya, para bhikkhu, lampu minyak menyala bergantung pada minyak dan sumbu, dan kita tidak menuangkan minyak ke dalamnya dan menyesuaikan sumbunya dari waktu ke waktu. Maka, saat sisa minyaknya habis, dan lampu itu tidak diberi tambahan minyak, karena tidak ada lagi sisanya, akan mati. Begitu pula, jika hidup merenungi bahaya dari hal-hal yang membelenggu, nafsu keinginan padam … Inilah padamnya seluruh penderitaan" (SN 12.53)

atau enam landasan kontak. Seperti yang dikatakan oleh Buddha, *"Siapapun yang menempatkan perenungan ketidakkekalan di dalam enam landasan kontak inderanya, maka di dalam diri orang itu, kemuakan terhadap kontak indera akan terbentuk dengan kokoh: inilah hasilnya"*. (AN V.30). Pengalaman kemuakan terhadap Lima Agregat atau kontak indera adalah salah satu pengetahuan perenungan yang penting. Kemuakan ini akan membuat mental berpaling dari menggenggam. Menggenggam Lima Agregat dengan disertai nafsu keinginan dan pandangan tentang identitas adalah merupakan formasi *kamma* yang menghasilkan Lima Agregat yang akan datang.

Sementara meditator secara terus menerus merenungkan ketidakkekalan, suatu saat meditator itu akan melihat fenomena yang secara konstan muncul dan lenyap dengan sangat cepat. Tekanan dari kemunculan dan kelenyapan secara konstan ini, terutama kemunculan atau penampakan fenomena, bisa dilihat sebagai teror, stress, ketakutan dan rasa tidak aman. Tetapi, di lain pihak, kelenyapan dilihat sebagai damai dan aman. Karena proses muncul dan lenyapnya formasi-formasi ini dikenal sebagai di luar kendali seseorang, maka seseorang mengalami apa yang dikatakan oleh Buddha sebagai, *"Apapun yang muncul adalah munculnya penderitaan; apapun yang lenyap adalah lenyapnya penderitaan."* (SN 12.:15).

Hanya penderitaanlah yang terlihat, bukan seseorang yang menderita. Pada saat seseorang melihat formasi-formasi dengan cara ini, sebagai berbahaya dan membuat stres, tidak memuaskan dan tanpa diri yang kekal, maka orang itu akan menjadi tidak tertarik lagi dan tidak bergembira lagi di dalam formasi apapun. Mental kemudian, sebagai gantinya, cenderung dan condong ke keadaan tanpa-kemunculan dan ke keadaan kelenyapan. Tanpa kemunculan dipandang sebagai kedamaian, kelegaan, aman yaitu, *Nibbāna*.

Merealisasikan ketidakkekalan adalah pintu gerbang menuju

Kebangkitan. Buddha mengatakan, *"Persepsi ketidakkekalan, pada saat dikembangkan dan dilatih, adalah berpahala sangat besar, bermanfaat sangat besar. Persepsi ketidak-kekalan ini akan mengakar di Tanpa Kematian, memiliki Tanpa Kematian sebagai akhirnya"*. (AN 7.46)

Kecuali sifat alamiah ketidakkekalan segala sesuatu ini terungkap, maka sifat alamiah ketidakkekalan ini akan terus tertutupi oleh "kontinuitas", karena kita keliru memahami proses kontinuitas sebagai stabilitas, sesuatu yang kekal, memuaskan, dan diri. Tetapi, pada saat kontinuitas terganggu, dan mental dengan jelas melihat muncul dan lenyapnya setiap fenomena berurutan, maka seseorang itu akan merasakan penderitaan dan kesakitan dari tekanan yang ditimbulkan oleh perubahan konstan yang dipahaminya, serta sifat alamiah tidak memuaskan dari fenomena juga akan menjadi jelas terlihat. Gaya tekanan yang terus menerus ini, adalah merupakan karakteristik *dukkha*. Lima Agregat sekarang dilihat sebagai *dukkha*. Apapun yang tidak kekal dan penderitaan tidak bisa dipandang sebagai diri yang kekal, karena tidak ada kekuatan yang mengendalikan fenomena-fenomena ini, dan seseorang itu lebih jauh kemudian merealisasikan bukan diri. Gaya tidak terpengaruh oleh kekuatan pengendalian ini adalah merupakan karakteristik bukan diri.

### *L—Lepaskanlah*

Di dalam batin, catatlah "lepaskan, lepaskan." Cobalah untuk tidak melekati apapun, yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Fenomena-fenomena dibiarkan untuk datang, dan diterima sebagaimana adanya mereka, serta dibiarkan untuk berjalan sebagaimana sifat alamiah mereka. Mereka tidak bisa dicegah dalam kedua hal tersebut. Tetapi berjuang melawan realitas, akan menciptakan penderitaan yang luar biasa. Tanpa kemelekatan

akan mencegah Lima Agregat terbentuk lagi di masa yang akan datang. Lepaskanlah apapun yang muncul. Lepaskanlah apapun yang berubah. Lepaskanlah apapun yang lenyap. Lepaskanlah semua fenomena seolah-olah mereka hanyalah awan-awan yang lewat di langit, atau pusaran ombak-ombak di sungai. Kita mengamati mereka tetapi tidak melekati mereka. Jangan biarkan kesadaran terjerat fenomena yang datang dan pergi. Melekati fenomena akan menopang kesadaran. Kalau kesadaran ditopang, maka Lima Agregat, akan terus muncul. Kalau Lima Agregat terus muncul, maka penderitaan akan menyusul.

Kalau seseorang telah *familiar* atau sangat mengenal proses di setiap momen ini, maka perhatian-penuh akan dengan cepat mendeteksi kemunculan, dan kebijaksanaan akan segera melihat lenyapnya bentuk-bentuk pikiran, emosi-emosi, dan perasaan-perasaan menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan apapun yang muncul dari kontak-kontak indera. Ini seperti tetesan air hujan yang jatuh di daun teratai yang sedikit miring tumbuhnya, sehingga langsung bergulir jatuh ke bawah dan tidak melekat.Betapapun lambannya perhatian, kadang-kadang dalam mendeteksi munculnya keadaan-keadaan mental, tetap saja di saat seseorang merenungkan ketidakkekalan dari fenomena-fenomena tersebut, maka fenomena-fenomena itu akan segera lenyap. Kalau seseorang berulang kali merenungkan ketidakkekalan, penderitaan, dan sifat alamiah bukan diri dari Lima Agregat, dan kalau pengetahuan orang itu bekerja dengan tekun, maka yang dilihatnya hanyalah buyarnya formasi-formasi.

Dengan mengamati Lima Agregat dari berbagai perspektif atau sudut pandang, seperti misalkan: sebagai tidak kekal, akan terhancurkan, terpecah-pecah, tekanan, menyakitkan, sebuah penyakit, penyakit kanker, sebuah anak panah, seorang pembunuh dengan pedang terhunus, sebuah kemalangan, sebuah pembubaran,

makhluk asing, kosong, kekosongan, dan bukan diri, seperti yang diajarkan oleh Yang Mulia Sariputta (SN 22.122), maka pada akhirnya seseorang bisa membawa kebijaksanaan yang membebaskan menjadi matang pada waktunya. Melihat Lima Agregat ini dari sudut pandang tidak kekal, akan terhancurkan, dan terpecah-pecah, maka orang itu akan meninggalkan persepsi kekalnya. Dari sudut pandang tertekan, menyakitkan, sebuah penyakit, penyakit kanker, sebuah anak panah, seorang pembunuh dengan pedang terhunus, dan sebuah kemalangan, maka orang itu akan meninggalkan persepsi menyenangkannya. Sementara dari sudut pandang makhluk asing, kosong, kekosongan, dan bukan diri, maka orang itu akan meninggalkan persepsi 'diri'. Untuk mencapai pelepasan total dari kemelekatan, kebijaksanaan yang membebaskan ini harus dicatat sebagai tidak kekal, penderitaan dan tidak ada diri.

Pandangan seseorang yang merenungkan seperti ini adalah "pandangan benar", yang akan menuntun ke penerapan pikiran benar, usaha benar, kesadaran benar, dan konsentrasi benar. Dengan tindakan, ucapan dan penghidupan yang tersucikan dengan benar, maka seseorang mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Orang itu memahami ketidakkekalan (Lima Agregat) sebagai ketidak kekalan, penderitaan sebagai penderitaan, terkondisi sebagai terkondisi, tanpa diri sebagai tanpa diri. Orang itu tidak terlibat dengan Lima Agregat sebagai diri, dan tidak melekat atau tidak berpijak pada Lima Agregat sebagai diri. Tidak melihat ada sesuatu apapun yang bisa dianggap sebagai aku atau milikku, maka mental menjadi seimbang terhadap semua formasi-formasi. Dan, selagi orang itu berlatih, mungkin akan tiba waktunya dimana pengetahuan perenungan mencapai kematangannya, dan mental terbebaskan dari kemelekatan, sehingga orang itu hidup bahagia dengan mental yang damai di dalamnya.

# *Lampiran*

## LAMPIRAN 1

**Dua Belas Kesadaran Tak-Berguna (*Akusalacittāni*)**

a. Delapan Kesadaran yang Berakar pada Ketamakan (*lobhamūlacittāni*)
   1. Satu kesadaran yang disertai dengan sukacita, terkait dengan pandangan-keliru, tanpa-bujukan.
   2. Satu kesadaran yang disertai dengan sukacita, terkait dengan pandangan-keliru, dengan-bujukan.
   3. Satu kesadaran yang disertai dengan sukacita, tidak terkait dengan pandangan-keliru, tanpa-bujukan.
   4. Satu kesadaran yang disertai dengan sukacita, tidak terkait dengan pandangan-keliru, dengan-bujukan.
   5. Satu kesadaran yang disertai dengan ekuanimitas, terkait dengan pandangan-keliru, tanpa-bujukan.
   6. Satu kesadaran yang disertai dengan ekuanimitas, terkait dengan pandangan-keliru, dengan-bujukan.
   7. Satu kesadaran yang disertai dengan ekuanimitas, tidak terkait dengan pandangan-keliru, tanpa-bujukan.
   8. Satu kesadaran yang disertai dengan ekuanimitas, tidak terkait dengan pandangan-keliru, dengan-bujukan.

   Kedelapan tipe kesadaran yang berakar pada ketamakan dapat diilustrasikan pada contoh-contoh berikut ini:

   i. Dengan sukacita, berpandangan bahwa mencuri itu tidaklah buruk, seorang anak laki-laki secara spontan mencuri sebuah apel dari kios buah.

   ii. Dengan sukacita, masih dengan pandangan yang sama, dia mencuri sebuah apel atas bujukan temannya.

iii. – iv. Sama seperti contoh 1 dan 2 kecuali bahwa anak tersebut tidak memiliki pandangan keliru.

v.– viii. Keempat contohnya sama dengan contoh 1-4 kecuali bahwa pencuriannya dilakukan dengan ekuanimitas.

b. Dua Kesadaran yang Berakar pada Kebencian (*dosamūlacittāni*)

9. Satu kesadaran yang disertai ketidak-nikmatan, terkait dengan antipati, tanpa-bujukan.
10. Satu kesadaran yang disertai ketidak-nikmatan, terkait dengan antipati, dengan-bujukan.

Kedua hal ini dapat diilustrasikan dengan contoh-contoh berikut ini:

i. Dengan kebencian seorang pria membunuh orang lain dalam perkelahian spontan

ii. Dengan kebencian seorang pria membunuh orang lain dengan direncanakan sebelumnya.

c. Dua Kesadaran Berakar pada Delusi. (*mohamūlacittāni*)

11. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, terkait dengan keragu-raguan.
12. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, terkait dengan kegelisahan.

Kedua jenis kesadaran ini melibatkan khayalan/delusi belaka dan dapat diilustrasikan dengan contoh-contoh berikut:

i. Seseorang, karena delusi, meragukan pencerahan Buddha atau kemanjuran *Dhamma* sebagai jalan menuju pembebasan.

2. Seseorang pikirannya begitu kacau sehingga dia tidak dapat memfokuskan pikirannya pada objek apapun.

# LAMPIRAN 2

**Delapan Kesadaran Berguna Lingkup-Inderawi (*Kāmāvacara-kusalacittāni*)**

1. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
2. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
3. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
4. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
5. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
6. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
7. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
8. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.

Kedelapan kesadaran berguna lingkup inderawi dapat diilustrasikan dalam contoh-contoh berikut ini:

i. Seorang anak laki-laki secara spontan dan sukacita memberi makan anjing kelaparan, memahami bahwa ini adalah perbuatan yang baik/berguna.
ii. Seorang anak laki-laki dengan sukacita memberi makan anjing kelaparan, memahami bahwa ini adalah perbuatan yang baik/berguna, setelah dibujuk temannya.
iii. Seorang anak laki-laki secara spontan dan sukacita memberi makan anjing kelaparan, tanpa memahami bahwa ini adalah perbuatan yang baik/berguna.
iv. Seorang anak laki-laki dengan sukacita memberi makan anjing

kelaparan, tanpa memahami bahwa ini adalah perbuatan yang baik/berguna, setelah dibujuk temannya.

v-viii Tipe kesadaran ini seharusnya dipahami dengan cara yang sama seperti empat contoh sebelumnya, tetapi dengan perasaan netral bukan perasaan sukacita.

# LAMPIRAN 3

### 23 Kesadaran Resultan Lingkup-Inderawi

**Delapan Kesadaran Resultan Lingkup-Inderawi (*Kāmāvacara-vipākacittāni*)**

1. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
2. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
3. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
4. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
5. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
6. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
7. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
8. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.

**Tujuh Kesadaran Tanpa Akar Resultan Tak-Berguna (*Akusalavipākacittāni*)**

1. Kesadaran-mata yang disertai ekuanimitas.
2. Kesadaran-telinga yang disertai ekuanimitas.
3. Kesadaran-hidung yang disertai ekuanimitas.
4. Kesadaran-lidah yang disertai ekuanimitas.
5. Kesadaran-jasmani yang disertai kepedihan.
6. Kesadaran-menerima yang disertai ekuanimitas.
7. Kesadaran-investigasi yang disertai ekuanimitas.

**Delapan Kesadaran Tanpa Akar Resultan Berguna (*Kusalavipāka-ahetukacittāni*)**

1. Kesadaran-mata yang disertai ekuanimitas.
2. Kesadaran-telinga yang disertai ekuanimitas.
3. Kesadaran-hidung yang disertai ekuanimitas.
4. Kesadaran-lidah yang disertai ekuanimitas.
5. Kesadaran-jasmani yang disertai kenikmatan.
6. Kesadaran-menerima yang disertai ekuanimitas.
7. Kesadaran-investigasi yang disertai sukacita.
8. Kesadaran-investigasi yang disertai ekuanimitas.

# LAMPIRAN 4

**Sebelas Kesadaran Fungsional Lingkup-Inderawi (*Kāmāvacara-kiriyacittāni*)**

1. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
2. Satu kesadaran yang disertai sukacita, terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
3. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
4. Satu kesadaran yang disertai sukacita, tidak terkait dengan

pengetahuan, dengan-bujukan.

5. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
6. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, yang terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
7. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, tanpa-bujukan.
8. Satu kesadaran yang disertai ekuanimitas, tidak terkait dengan pengetahuan, dengan-bujukan.
9. Kesadaran yang mengarahkan perhatian ke kelima pintu-pengindera yang disertai ekuanimitas.
10. Kesadaran yang mengarahkan perhatian ke pintu-mental yang disertai ekuanimitas.
11. Kesadaran yang menghasilkan-senyuman.

## LAMPIRAN 5

**Lima Kesadaran-Resultan Lingkup Materi-halus (*Rūpāvacara-vipākacittāni*)**

1. Kesadaran-resultan *jhāna* pertama, bersama dengan pemindaian-awal, pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
2. Kesadaran-resultan *jhāna* kedua, bersama dengan pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
3. Kesadaran-resultan *jhāna* ketiga, bersama dengan kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
4. Kesadaran-resultan *jhāna* keempat, bersama dengan kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
5. Kesadaran-resultan *jhāna* kelima, bersama dengan ekuanimitas dan batin-yang-terpusat.

## LAMPIRAN 6

**Lima Kesadaran Fungsional Lingkup Materi-halus (*Rūpāvacara-kiriyācittāni*)**

1. Kesadaran fungsional *jhāna* pertama, bersama dengan pemindaian-awal, pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
2. Kesadaran fungsional *jhāna* kedua, bersama dengan pemindaian-lanjutan, kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
3. Kesadaran fungsional *jhāna* ketiga, bersama dengan kegiuran, kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
4. Kesadaran fungsional *jhāna* keempat, bersama dengan kebahagiaan, dan batin-yang-terpusat.
5. Kesadaran fungsional *jhāna* kelima, bersama dengan ekuanimitas dan batin-yang-terpusat.

## LAMPIRAN 7

**Empat Kesadaran-Resultan Lingkup Non-Materi (A*rūpāvacara-vipākacittāni*)**

1. Kesadaran-resultan yang terkait dengan landasan ruang tanpa-batas (*Ākāsānañcāyatana-vipākacitta*).
2. Kesadaran-resultan yang terkait dengan landasan kesadaran tanpa-batas (*Viññāṇāñcāyatana-vipākacitta*).
3. Kesadaran-resultan yang terkait dengan landasan ketiadaan-apa pun (*Ākiñcaññāyatana-vipākacitta*).
4. Kesadaran-resultan yang terkait dengan landasan bukan persepsi dan juga bukan non-persepsi (*N'evasaññān' āsaññāyatana-vipākacitta*).

# LAMPIRAN 8

**Empat Kesadaran Fungsional Lingkup Non-Materi (A*rūpāvacara-vipākacittāni*)**

1. Kesadaran fungsional yang terkait dengan landasan ruang tanpa-batas (*Ākāsānañcāyatana-kriyācitta*).
2. Kesadaran fungsional yang terkait dengan landasan kesadaran tanpa-batas (*Viññāṇāñcāyatana- kriyācitta*).
3. Kesadaran fungsional yang terkait dengan landasan ketiadaan-apa pun (*Ākiñcaññāyatana- kriyācitta*).
4. Kesadaran fungsional yang terkait dengan landasan bukan persepsi dan juga bukan non-persepsi (*N'evasaññān' āsaññāyatana- kriyācitta*).

# Biografi
# Sayāḷay Susiḷā

Sayālay Susilā lahir di Pahang, Malaysia, tahun 1963 dan ditahbiskan sebagai biarawati Buddhis Theravāda dalam tradisi Burma di usianya yang ke-28, di Malaysian Buddhist Meditation Centre (MBMC) di Penang, Malaysia. Sayālay mulai tertarik pada meditasi pandangan terang pada waktu beliau kuliah di University of Science Malaysia (USM) mengambil jurusan Komunikasi Masa (1988).

Setelah lulus, beliau bekerja sebagai guru SMA selama satu setengah tahun. Tetapi karena kecewa dengan hal-hal duniawi dan keinginan untuk berlatih meditasi yang lebih dari biasanya membuat beliau memutuskan untuk berhenti dan memilih untuk berlatih meditasi penuh waktu selama bertahun-tahun. Enam bulan setelah pentahbisan beliau di tahun 1991, beliau pergi ke Myanmar. Di sana beliau berlatih secara intensif selama kurang lebih tiga tahun dibawah bimbingan guru meditasi prestisius Yang Mulia U Paṇḍita Sayādaw di Vihāra Paṇḍitārama, Myanmar.

Kemudian di tahun 1994, karena ingin lebih mengembangkan meditasi konsentrasi, beliau pindah ke Vihāra Hutan Pa-Auk di Myanmar. Beliau menempatkan dirinya di bawah bimbingan guru

meditasi terkenal, Yang Mulia Pa-Auk Sayādaw, selama 14 tahun. Selain ketekunan beliau mengikuti progam meditasi, beliau juga belajar *Abhidhamma*, kotbah-kotbah di zaman lampau, dan bahasa *Pāli* dari Pa-Auk Sayādaw dan menjadi penerjemah lisan beliau dari bahasa Inggris ke Mandarin baik di Myanmar maupun di luar negeri.

Selama perjalanan-perjalanan beliau di Burma, beliau juga berlatih berbagai metode meditasi, misalnya yang diajarkan oleh Shwe Oo Min Sayādaw, Mogok Sayādaw, dan Syagyi U Ba Khin dan S.N. Goenka. Sebagai hasilnya Sayālay menjadi guru yang luar biasa ulung, mampu menyampaikan kepelikan ajaran-ajaran Buddha yang dalam dengan cara yang sederhana dan langsung. Terutama, ajaran yang paling mendalam, *Abhidhamma*, disampaikan dengan jelas dan mudah dipahami didasarkan bukan pada filosofi yang bertele-tele tetapi pada pengalaman meditasi yang nyata.

Sayālay telah pergi ke berbagai tempat sebagai guru yang mengajarkan *Abhidhamma* baik dalam kuliah-kuliah formal maupun ceramah-ceramah dan telah mengadakan retret-retret meditasi ke seluruh Amerika Serikat, Kanada, Australia, Taiwan, Latvia, Indonesia, Singapura dan Malaysia.

# Daftar Kata/Kosa Kata Pāli-Indonesia

| | |
|---|---|
| *Abhidhamma* | ajaran-ajaran Buddha yang lebih tinggi |
| *āciṇṇa kamma* | *kamma* kebiasaan |
| *adhigama-suta* | pengetahuan yang didapatkan dari mengalami sendiri |
| *adhimokkha* | tekad |
| *ādīnava-ñāṇa* | pengetahuan akan bahaya |
| *ādīnava* | bahaya |
| *adosa* | tanpa kebencian |
| *adukkhamasukha* | perasaan netral |
| *agama-suta* | pengetahuan teks |
| *āhārajarūpa* | materi yang terlahir dari nutrimen |
| *ahirīka* | tidak-malu-bertindak-keliru |
| *ahosi kamma* | *kamma* tidak berbuah |
| *akāliko* | segera memberikan hasil/ tanpa jedah waktu |
| *ākāsadhātu* | elemen ruang |
| *ākāsānañcāyatana-kusalacitta* | landasan ruang-tanpa-batas |
| *ākiñcāññāyatana* | landasan 'ketiadaan-apapun' |
| *akusala* | tidak berguna |
| *akusalacetasika* | faktor-faktor mental tak-berguna |
| *akusalacittāni* | kesadaran tak-berguna |
| *alobha* | tanpa ketamakan |
| *amoha* | tanpa delusi |
| *ānāgāmi* | yang tidak kembali lagi |
| *ānāpānasati* | perhatian penuh pada pernafasan |
| *anattā* | tanpa diri |
| *aññasamanā-cetasika* | faktor-faktor mental yang secara etika bersifat variabel |
| *aṅga* | faktor |
| *anicca* | ketidak-kekalan |
| *anottappa* | tidak-takut-bertindak-keliru |
| *anuloma* | kecocokan |
| *anupādisesa* | 'tanpa residu yang tersisa' |
| *aparāpariyavedanīyakamma* | *kamma* yang efektif tak-terbatas |
| *appanā* | *jhāna* atau pencerapan |
| *āpodhātu* | elemen air |
| *ariya* | orang-orang suci/Yang Mulia |
| *ariya-citta* | kesadaran suci |
| *ariya puggala* | manusia/mahluk suci |
| *arūpabhūmi* | tataran eksistensi non-materi |
| *arūpāvacaracitta* | kesadaran lingkup non-materi |
| *asaṅkheyya* | jangka waktu yang tak terhingga |

| | |
|---|---|
| | lamanya |
| *asaṅkhata dhamma* | *dhamma* yang tidak terkondisi |
| *āsanna kamma* | *kamma* menjelang-kematian |
| *asaṅkhata-dhātu* | elemen yang tidak terkondisi |
| *asañña satta* | makhluk-makhluk tanpa-persepsi |
| *asavas* | peraman batin (noda/kekotoran batin) |
| *asuras* | raksasa atau siluman |
| *atita-bhavaṅga* | *bhavaṅga* lampau |
| *atta* | diri saya |
| *attavadupādāna* | kemelekatan terhadap doktrin Jiwa |
| *avīci* | neraka terendah/ neraka paling terkutuk dan paling mengerikan |
| *avijjā* | ketidak-tahuan |
| *avinibbhoga-rūpas* | fenomena materi yang tidak terpisahkan |
| *bhaṅga* | lenyap |
| *bhaṅga-ñāṇa* | pengetahuan bahwa segalanya lenyap |
| *bhava* | eksistensi/kehidupan, menjadi |
| *bhāvanā-mayā-paññā* | kebijaksanaan yang berasal dari pe-ngembangan mental melalui meditasi |
| *bhavaṅga* | faktor kehidupan, kesadaran-penyambung-kehidupan |
| *bhavaṅga-calana* | *bhavaṅga* bergetar |
| *bhavaṅgupaccheda* | *bhavaṅga* tertahan |
| *Bhāvarūpa* | fenomena-jenis-kelamin |
| *bhava-taṇhā* | nafsu-keinginan akan eksistensi yang berkelanjutan |
| *bhaya* | takut |
| *bhaya-ñāṇa* | pengetahuan mengenai ketakutan |
| *bhikkhu / bhikkhuni* | rahib/rohaniwan Buddha |
| *bodhi* | pencerahan |
| *bodhisatta* | calon Buddha |
| *brahma* | penghuni alam lingkup materi halus dan alam lingkup non materi |
| *brahmavihāra* | empat kediaman mulia |
| *byāpāda* | itikad-buruk/niat jahat |
| *cāga* | kemurahan hati |
| *cakkavāla* | alam semesta, sistim dunia |
| *cakkhu-viññāṇa* | kesadaran mata |
| *carana* | perilaku |
| *carita* | temperamen |
| *cetanā* | kehendak |
| *cetasika* | faktor-faktor mental |
| *chanda* | kemauan |
| *cintā-mayā-paññā* | Kebijaksanaan yang berasal dari perenungan |

| | |
|---|---|
| *citta* | kesadaran |
| *cittaja-rūpa-kalāpa* | materi yang terlahir dari kesadaran |
| *cittakammaññatā* | adaptif kesadaran |
| *cittajūkatā* | ketulusan kesadaran |
| *cittalahutā* | keringanan kesadaran |
| *cittamudutā* | kelunakan kesadaran |
| *citta-niyāma* | hukum tertib jalannya kesadaran (hukum kesadaran yang pasti) |
| *cittapāguññatā* | kemahiran kesadaran |
| *cittapassaddhi* | keheningan kesadaran |
| *citta visuddhi* | pemurnian mental |
| *cuti citta* | kesadaran kematian |
| *dāna* | dana/amalana |
| *deva* | dewa/mahluk surgawi |
| *dhamma* | kebenaran universal; ajaran-ajaran Buddha |
| *dhātu* | elemen-elemen |
| *dibba cakkhu* | mata batin/mata dewa |
| *diṭṭhadhammavedanīyakamma* | *kamma* yang efektif seketika |
| *diṭṭhi* | pandangan keliru |
| *diṭṭhi visuddhi* | pemurnian pandangan |
| *diṭṭhupādāna* | kemelekatan terhadap pandangan-pandangan salah |
| *domanassa* | perasaan mental tidak nikmat |
| *dosa* | kebencian |
| *dosamulacittani* | kesadaran yang berakar pada kebencian |
| *dukkha* | penderitaan, stres, ketidak-puasan |
| *dukkha-vedanā* | perasaan yang tidak menyenangkan |
| *dukkhasacca* | kebenaran mulia dari penderitaan |
| *ekaggatā* | batin yang terpusat |
| *ekanirodha* | lenyap bersama |
| *ekālambaṇa* | memiliki objek yang sama |
| *ekavatthuka* | memiliki landasan yang sama |
| *ekuppāda* | muncul bersama |
| *gandha* | aroma/bau-bauan |
| *garuka kamma* | *kamma* berat |
| *gati nimitta* | tanda-tanda tempat tujuan |
| *ghānaviññana* | kesadaran hidung |
| *gotrabhu* | perubahan silsilah |
| *hadayavatthu* | landasan-jantung |
| *hiri* | malu bertindak keliru |
| *iddhipāda* | sarana pencapaian |
| *indriya* | daya kendali |
| *issā* | keiri-hatian |

| | |
|---|---|
| *janaka kamma* | kamma produktif |
| *jāti* | sifat dasar, kelahiran |
| *javana* | apersepsi, impuls/dorongan hati |
| *javanavāra* | jalur yang berakhir di *javana* |
| *jhāna* | pencerapan |
| *jivhāviññana* | kesadaran lidah |
| *jīvitindriya* | daya hidup |
| *kalāpa* | partikel-partikel |
| *kalyana mitta* | sahabat sejati yang baik |
| *kāmacchanda* | keinginan/hasrat inderawi |
| *kamma* | tindakan |
| *kammassakata* | *kamma-kamma* adalah pemilik |
| *kammaja-rūpa* | materi yang terlahir dari k*amma* |
| *kamma nimitta* | pertanda *kamma* |
| *kammaṭṭhāna* | subjek-subjek meditasi |
| *kāma-taṇhā* | nafsu-keinginan akan kenikmatan inderawi |
| *kāmāvacaracitta* | kesadaran lingkup inderawi |
| *kāmupādāna* | kemelekatan terhadap kenikmatan-kenikmatan inderawi |
| *kappa* | satu putaran dunia |
| *karunā* | welas asih |
| *kasiṇa* | suatu perangkat untuk subjek meditasi |
| *katattā kamma* | *kamma* cadangan |
| *kāyakammaññatā* | adaptif tubuh mental |
| *kāyalahutā* | keringanan tubuh mental |
| *kāyalamudutā* | kelunakan tubuh mental |
| *kāyapāguññatā* | kemahiran tubuh mental |
| *kāyapassadhi* | keheningan tubuh mental |
| kāyaviññāṇa | kesadaran tubuh/jasmani |
| *kāyūjukatā* | ketulusan tubuh mental |
| *khandha* | agregat |
| *khandha parinibbāna* | padamnya agregat |
| *kicca ghana* | kepadatan fungsi-fungsi |
| *kilesa* | kekotoran batin |
| *kilesa parinibbāna* | padamnya kekotoran-kekotoran batin |
| *kiriya* | fungsional |
| *kiriyā citta* | kesadaran fungsional |
| *kukkucca* | kekhawatiran/penyesalan |
| *kusala* | berguna |
| *kusala citta* | kesadaran berguna |
| *lakkhaṇa* | karakteristik |
| *lobha* | ketamakan |
| *lobhamulacittāni* | kesadaran yang berakar pada ketamakan |

| | |
|---|---|
| *lokuttaracitta* | kesadaran adiduniawi |
| *macchariya* | kekikiran |
| *magga* | jalan |
| *mahā-bhūta* | elemen-elemen utama |
| *mahā-kusalacitta* | kesadaran berguna lingkup inderawi |
| *manasikāra* | perhatian |
| *māna* | kecongkakan |
| *mano* | batin atau kesadaran |
| *maraṇāsanna vīthi* | proses kognitif menjelang-kematian |
| *maranānussati* | perenungan kematian |
| *mettā* | cinta-kasih |
| *mettā bhāvanā* | meditasi cinta kasih |
| *middha* | kelembaman |
| *moghavāra* | jalur-sia-sia |
| *moha* | delusi/ketidak-tahuan |
| *mohamulacittāni* | kesadaran yang berakar pada delusi |
| *muditā* | turut-bersukacita |
| *muñcitukamyatā-ñāṇa* | pengetahuan keinginan untuk pembebasan akhir |
| *nāma* | batin atau mental |
| *nāmarūpa-pariccheda-ñāṇa* | pengetahuan analisa mental dan materi |
| *ñāna* | pengetahuan, pandangan-terang |
| *n'evasaññān āsaññayatana* | landasan-bukan-persepsi-maupun – bukan-non-persepsi |
| *nimitta* | pertanda |
| *nibbāna* | keadaan tanpa kematian |
| *nibbidā* | ketidak-tertarikan |
| *nibbidā-ñāṇa* | pengetahuan ketidak-tertarikan |
| *nipphannarūpa* | materi yang diproduksi langsung oleh kondisi-kondisi |
| *nirodha samāpatti* | pencapaian pemadaman |
| *nīvaraṇa* | rintangan-rintangan |
| *ojā* | intisari nutrisi |
| *ottappa* | takut-bertindak-keliru |
| *paccaya* | kondisi |
| *paccaya-pariggaha-ñāṇa* | pengetahuan membedakan sebab dan kondisi |
| *paccupaṭṭhāna* | manifestasi/perwujudan |
| *padaṭṭhāna* | sebab terdekat |
| *pakiṇṇaka* | faktor-faktor partikular |
| *paññā* | kebijaksanaan pandangan-terang |
| *pañca-dvārāvajjana* | kesadaran yang mengarahkan ke lima pintu-indera |
| *paññā sikkhā* | latihan kebijaksanaan |
| *papānca* | mental yang berkembang-biak dengan sangat pesat |

| | |
|---|---|
| *paramattha sacca* | kebenaran mutlak |
| *parikamma* | persiapan |
| *parikamma nimitta* | pertanda-persiapan |
| *pāramī* | kesempurnaan |
| *parinibbāna* | pemadaman final/akhir |
| *pariññeyya* | yang harus direalisasikan |
| *paritta* | perlindungan |
| *pathavīdhātu* | elemen tanah |
| *paṭibhāganimitta* | pertanda-pasangan |
| *paṭicca-samuppāda* | hukum sebab akibat yang saling berketergantungan |
| *paṭisandhicitta* | kesadaran penyambung kelahiran-kembali |
| *paṭisaṅkhā-ñāṇa* | pengetahuan perenungan reflektif |
| *paṭṭhāna* | hukumhubungan yang berkondisi |
| *patisaṅkhā* | perenungan reflektif |
| *paṭisaṅkhā-ñāṇa* | pengetahuan perenungan reflektif |
| *pavati* | dalam masa kehidupan |
| *peta* | hantu-hantu kelaparan |
| *phala* | buah |
| *phala samāpatti* | pencapaian buah |
| *phala samāpatti vīthi* | proses kognitif pencapaian buah |
| *phassa* | kontak |
| *pīti* | kegiuran |
| *puthujjana* | umat awam yang tidak terlatih |
| *rasa* | cita-rasa |
| *rūpa* | materi |
| *rūpabhūmi* | tataran eksistensi materi-halus |
| *rūpa kalāpa* | partikel materi |
| *rūpakkhanda* | agregat materi |
| *rūparūpa* | materi yang akan berubah dan tunduk pada perubahan konstan |
| *rūpāyatana* | objek visibel/yang terlihat |
| *rupāvacaracitta* | kesadaran lingkup-materi-halus |
| *ruppati* | berubah bentuknya |
| *sabbacittasādhāraṇa* | tujuh faktor-faktor universal |
| *sabbaññuta-ñana* | pengetahuan maha-tahu |
| *sabhāva* | sifat alamiah |
| *sabhāvarūpa* | materi yang memiliki sifat alamiah bawaan/intrinsik |
| *saddhā* | keyakinan |
| *sakadāgāmi* | yang-kembali-sekali-lagi |
| *sakkāya-diṭṭhi* | pandangan tentang identitas |
| *salakkhaṇarūpa* | materi yang memiliki tiga karakteristik umum |

| | |
|---|---|
| *salāyatana* | enam landasan pengindera |
| *samādhi* | konsentrasi |
| *samādhi sikkhā* | latihan konsentrasi |
| *samatha* | meditasi keheningan |
| *samatha-bhāvanā-citta* | kesadaran -meditasi- keheningan |
| *sammā-ājīva* | mata-pencaharian-benar |
| *sammādiṭṭhi* | pandangan benar |
| *sammā-kammanta* | tindakan-benar |
| *sammāpatti* | pencapaian |
| *sammā samādhi* | konsentrasi benar |
| *sammasana* | pemahaman menyeluruh |
| *sammasana-ñāṇa* | kebijaksanaanpemahaman menyeluruh |
| *sammā saṅkappa* | pikiran benar |
| *sammā sati* | perhatian benar/perhatian penuh |
| *sammā vācā* | ucapan benar |
| *sammāvāyāma* | usaha benar |
| *sammuti sacca* | kebenaran konvensional |
| *sampaṭicchana* | kesadaran menerima |
| *sampayutta paccayo* | hubungan keterkaitan (asosiasi) |
| *samudayasacca* | kebenaran mulia dari sebab penderitaan |
| *saṁsāra* | lingkaran kematian dan kelahiran kembali |
| *sandhāna* | kesinambungan proses |
| *saṅkhāra* | formasi-formasi kamma |
| *saṅkhārakkhanda* | agregat formasi-formasi mental |
| *saṅkhārupekkhā* | ekuanimitas/keseimbangan batin terhadap formasi-formasi |
| *saṅkhārupekkhā-ñāṇa* | pengetahuan keseimbangan batin \ terhadap formasi-formasi |
| *saṅkhata dhamma* | *dhamma* yang terkondisi |
| *saññā* | persepsi |
| *saññākkhanda* | agregat persepsi |
| *saññā vipallāsa* | persepsi yang menyimpang |
| *santati-ghana* | kepadatan arus kontinuitas |
| *santīraṇa* | kesadaran investigasi |
| *sassata-diṭṭhi* | pandangan salah tentang kekekalan |
| *sati* | eling/perhatian penuh |
| *sati-sampajañña* | perhatian-penuh dan pemahamanjelas |
| *saupādisesa* | masih memiliki residu |
| *sīla* | moralitas |
| *sīlabbataparāmāsa* | kemelekatan terhadap upacara-upacara dan ritual-ritual |
| *sīla sikkhā* | latihan moralitas |
| *sīla visuddhi* | pemurnian moralitas |
| *sobhanacetasika* | faktor-faktor mental yang indah |

| | |
|---|---|
| *somanassa* | sukacita |
| *sotāpanna* | pengarung-arus |
| *sotāpatti magga vithi* | proses kognitif jalan pengarung-arus |
| *sotaviññāṇa* | kesadaran-telinga |
| *suddha-manodvāra vīthi* | roses kognitif murni pintu-batin |
| *sudha-vipassanā yānika* | kendaraan pandangan-terang murni |
| *sukha* | kebahagiaan |
| *sukha-vedanā* | perasaan yang menyenangkan |
| *suta-mayā-paññā* | kebijaksanaan yang berasal dari mendengarkan dan mempelajari *dhamma* |
| *sutta* | kotbah |
| *tadārammaṇa* | kesadaran mencatat/registrasi |
| *tadārammaṇavāra* | jalur-yang-berakhir-di-registrasi |
| *taṇhā* | nafsu-keinginan |
| *tathāgata* | Yang terberkahi |
| *tatramajjhattatā* | netralitas mental |
| *tāvatiṁsā* | tiga-puluh-tiga dewa |
| *tejodhātu* | elemen api |
| *thīna* | kemalasan |
| *thīna-middha* | kemalasan dan kelembamam |
| *ṭhiti* | bertahan/berlangsung |
| *tipiṭaka* | tiga kumpulan ajaran-ajaran Buddha |
| *tusita* | alam penuh kenikmatan, salah satu alam dewa |
| *uccheda diṭṭhi* | pandangan salah tentang kenihilan |
| *udayabbaya-ñāṇa* | pengetahuan muncul dan lenyap |
| *uddhacca* | kegelisahan |
| *uddhacca-kukkucca* | kegelisahan-penyesalan |
| *uggaha nimitta* | pertanda-latihan |
| *upacāra samādhi* | konsentrasi akses |
| *upādāna* | kemelekatan |
| *upapajjavedanīyakamma* | kamma yang efektif di kehidupan berikutnya |
| *upekkhā* | ekuanimitas/kenetralan mental |
| *upekkha-vedanā* | perasaan netral |
| *uppāda* | muncul |
| *utu niyāma* | hukum temperatur |
| *utuja rūpa* | materi yang terlahir dari temperatur |
| *utuja rūpa kalàpa* | partikel yang terlahir dari temperatur |
| *vaṇṇa* | warna |
| *vaya* | kelenyapan |
| *vāyodhātu* | elemen udara |
| *vedanā* | perasaan |
| *vedanākkhanda* | agregat perasaan |
| *vibhava-taṇhā* | nafsu-keinginan akan non-eksistensi setelah kematian |

| | |
|---|---|
| *vicāra* | pemindaian lanjutan |
| *vicikicchā* | keragu-raguan |
| *vijjā* | pengetahuan |
| *vinaya* | peraturan-peraturan (disiplin) bagi para *bhikkhu* |
| *viññāṇa* | kesadaran |
| *viññāṇakkhanda* | agregat kesadaran |
| *Viññāṇañcāyatana* | landasan-kesadaran-tanpa-batas |
| *vipāka* | resultan |
| *vipāka citta* | kesadaran resultan |
| *vipassanā* | meditasi pandangan terang |
| *viriya* | semangat/usaha |
| *visuddhi* | murni |
| *vitakka* | pemindaian awal |
| *vīthi* | proses kognitif |
| *vīthimutta* | bebas-proses |
| *vodanā* | pembersihan |
| *voṭṭhapana* | kesadaran determinasi |
| *votthapanavāra* | jalur-yang-berakhir-dengan-determinasi |
| *yoniso manasikāra* | perhatian bijaksana |

# Singkatan

**Nama-Nama Teks Pāli**

| | |
|---|---|
| AN | Aṅguttara Nikāya |
| DN | Dīgha Nikāya |
| MN | Majjhima Nikāya |
| SN | Saṃyutta Nikāya |
| Dhp | Dhammapada |

# Daftar Pustaka

**Penghargaan dan terima-kasih untuk karya-karya berikut:**


1. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma, The Philosophical Psychology of Buddhism; The Abhidhammattha Sangaha*; Editor Umum: Bhikkhu Bodhi; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1993.

2. *The Light of Wisdom* (Ceramah tentang Mahagopalaka Sutta) oleh Yang Termulia U Āciṇṇa Pa-Auk Tawya Sayādaw; W.A.V.E. Publications, Kuala Lumpur, Malaysia, 1997.

3. *Knowing And Seeing* oleh Yang Termulia U Āciṇṇa Pa-Auk Tawya Sayādaw; W.A.V.E. Publications, Kuala Lumpur, Malaysia; edisi revisi kedua, 2003.

4. *Visudhimagga - The Path of Purification* oleh Bhadantacariya Buddhaghosa; terjemahan dari bahasa Pāli oleh Bhikkhu Ñāṇamoli; The Penang Buddhist Association; 1999.

5. *The Middle Length Discourses of The Buddha (A New Translation of the Majjhima Nikāya);* diterjemahkan oleh Bhikkhu Ñāṇamoli dan Bhikkhu Bodhi; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka, 1995.

6. *The Long Discourses of The Buddha (A Translation of the Dīgha Nikāya);* diterjemahkan dari bahasa Pāli oleh Maurice Walshe; Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka; 1996.

7. *The Connected Discourses of the Buddha (A New Translation of the Saṃyutta Nikāya);* oleh Bhikkhu Bodhi; Wisdom Publications, USA; 2000.

8. *The Essence of Buddha Abhidhamma* oleh Dr. Mehn Tin Mon; diterbitkan oleh Mehm Tay Zar Mon, Yangon; dicetak oleh U Kyaw Htay, Yangon, Myanmar; April 1995.

9. *The Psychology and Philosophy of Buddhism* oleh Dr. W.F. Jayasuriya; Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia: edisi ketiga, 1988.

10. *The Dhammapada Verses and Stories*; diedit oleh The Editorial Committee, Myanmar Pitaka Association, Yangon, Myanmar; 1990.

11. *The Great Disciples of the Buddha - Their Lives, Their Works, Their Legacy*; oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker; Wisdom Publications, Boston in collaboration with Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka; 1997.

12. *Abhidhamma in Daily Life* oleh Nina Van Gorkom; Triple Gem Press, London; dicetak oleh Biddles Ltd, Guildford & King's Lynn, Great Britain; edisi baru 1997.

13. *The Manuals of Buddhism*; Mahāthera Ledi Sayādaw, Aggamahapaṇḍita; Department of Religious Affairs, Yangon, Myanmar; 1981.

14. *Abhidhamma in Daily Life oleh Ashin Jānakābhivaṁsa*; diterjemahkan dan diedit oleh Professor U Ko Lay; direvisi oleh Sayādaw U Sīlānanda; diterbitkan oleh International Theravada Buddhist Missionary University, Yangon, Myanmar; 1999.

15. *The Vision of Dhamma* oleh Nyanaponika Thera - Buddhist Publication Society,Kandy,Sri Lanka. 1994.

16. *Numerical Discourses of the Buddha: An Anthology of Suttas from the Anguttara Nikaya (Sacred Literature)* Bhikkhu Bodhi dan Nyanaponika Thera.

# Dhammadana Buku Abhidhamma

| NO | NAMA PELIMPAHAN JASA | JUMLAH BUKU |
|---|---|---|
| 1 | FRANKY O WIDJAJA | 200 |
| 2 | PT. BUYUNG POETRA | 100 |
| 3 | FREDIE TAN TOHO SALIM SAPUTRA | 100 |
| 4 | YUNITA SASTRASANJA | 100 |
| 5 | Kel.Besar BBCID, Medan | 100 |
| 6 | BBCID -- ALIANTO WIDJAJA | 100 |
| 7 | LENNY WONGSO | 100 |
| 8 | LILIAN HALIM | 100 |
| 9 | PT.Bank Mandiri (Persero)Tbk .<br>Plaza Mandiri Jl.Gatot Subroto | 100 |
| 10 | PT. Bank Central Asia Tbk Cabang Muara Karang 2 | 50 |
| 11 | PENG SUYOTO | 50 |
| 12 | MUTIA DEWI ALI | 50 |
| 13 | PT. INTI MARINA NETTING | 50 |
| 14 | HERMAN & KELUARGA | 50 |
| 15 | WILLIAM HALIM - PADANG | 50 |
| 16 | PO SUWANDI & PAUL SUGANDI | 50 |
| 17 | HADI UTEH | 50 |
| 18 | SUKARTEK | 50 |
| 19 | WBI TANJUNG BALAI, MEDAN | 50 |
| 20 | DAUD DHARSONO | 50 |
| 21 | PT. DIAN HUSADA GRAHA (Bapak Suanto Husada) | 50 |
| 22 | MEDAN CHARITY GROUP SUSANTO HASIM DRG | 50 |
| 23 | PT.MAXIMA ARTA EVELYNE KIOE | 50 |
| 24 | PT.ENERGI POWERINDO JAYA EVELYNE KIOE | 50 |
| 25 | PT.WAHANA DIESEL JAYA | 50 |
| 26 | WIHARA LO CIA BO | 50 |

| | | |
|---|---|---|
| 27 | ERWIN SETIAWAN | 40 |
| 28 | ANG HOEY LEE | 40 |
| 29 | NANCY ST | 30 |
| 30 | VIHARA BOROBUDUR , MEDAN | 30 |
| 31 | WANDA PONIKA BUDI YULIANTO | 30 |
| 32 | SAKYA PUTRA & KEL MERY | 25 |
| 33 | BENNY LUHUR | 20 |
| 34 | EMMYWATI TJANDRA | 20 |
| 35 | WANG DENISE | 20 |
| 36 | LIE PHING | 20 |
| 37 | PT LANGGENG SENTOSA ALTERNATOR | 20 |
| 38 | SUYANTO - LUKMAN | 20 |
| 39 | EVELYNE KIOE | 20 |
| 40 | Alm. CIN IK, Alm. EDDY TIONARDY, Alm. GOH YUI HOK, Alm. LIE PO CHENG, Almh. SIO AH LUAN, Almh. TIO LIE KIE, Kel. DEWI SUSANTY, EDBERT VIRIYA, CALVIN NIVATA, ANTHONY Y.B, GOH LIAN LIAN, DJAJA | 20 |
| 41 | Alm. KIONG SUI TJIN | 15 |
| 42 | LIM O KIEM | 15 |
| 43 | SUANTY SARIKHO | 15 |
| 44 | HERMAN SAPUTRA KARTAWIJA | 10 |
| 45 | Alm. MARIJATI | 10 |
| 46 | ONGGOWIDIKDOJO & KELUARGA | 10 |
| 47 | RITA | 10 |
| 48 | RUDY GO & KEL | 10 |
| 49 | DJONNY MARDJUKI | 10 |
| 50 | HARNANTO WOEIBOWO | 10 |
| 51 | HERMAN LIM | 10 |
| 52 | DEWI HIMIJATI TAND | 10 |
| 53 | SINAR CHIANG GOZALI | 10 |
| 54 | FADIL MASRI DRS | 10 |
| 55 | WBI SUMUT | 10 |

| | | |
|---|---|---|
| 56 | KEVION ALBET | 10 |
| 57 | FRANSISCA K. | 10 |
| 58 | INARIKO & KEL | 10 |
| 59 | ATIEN / EKA LARIS | 10 |
| 60 | WILLIAM | 10 |
| 61 | EDDY DJUNAIDY - LANNY SARIATI | 10 |
| 62 | Asien ERLINA SE | 10 |
| 63 | Umat Vihara Dharma Bhakti, Jakarta | 8 |
| 64 | ANDI FEBRIANTO LUS | 5 |
| 65 | Alm. LIE AI KIM | 5 |
| 66 | Alm. SIE CIU KWANG | 5 |
| 67 | Alm. BUDIMAN - WILLIAM DARMA BUDIMAN & KELUARGA | 5 |
| 68 | SITI ROKIAH | 5 |
| 69 | ARFAN | 5 |
| 70 | CHRISTINE & SHE SIUNG | 5 |
| 71 | Kelas 3A11 - 1990 WR Supratman Medan BENNY GUNAWAN KAMA | 5 |
| 72 | VIVI HARYATI | 5 |
| 73 | RUSMINI NGADIMIN | 5 |
| 74 | SISWANTO RGJ | 5 |
| 75 | dr.ROSTINA | 5 |
| 76 | TOMY HALIM | 5 |
| 77 | Alm. WANG CHING TIE, Alm. CHEN HUAN TI, Alm. LEE ZEN CIEN, Alm. LIM FONG NGO, Alm. LEE WAH JAU, Alm LEE WAH SEN, Alm KWEK TEK KIM, Alm. TJOA GIOK LAN, Alm. LIM HUAT CENG, Alm. KWEK CUI NGO | 5 |
| 78 | MELINDA GUNAWAN | 5 |
| 79 | Ir.SHINTA WIDJAJA,SURABAYA | 5 |
| 80 | HUI JEN | 5 |
| 81 | TONY SANTOSO / TONY TING | 5 |
| 82 | ASNI | 5 |
| 83 | KARTONO & Keluarga | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 84 | ARIES TANTON | 5 |
| 85 | HELMANTO GUNARDI | 5 |
| 86 | drg. MEGAWATI LOWIS | 5 |
| 87 | RUSLAN TANO | 5 |
| 88 | WBI BALI | 5 |
| 89 | HARJONO SUTANTO | 5 |
| 90 | Alm. CUANG HUI TONG, Alm. CUANG KUI HUA | 5 |
| 91 | YEOH NURHAJATI | 5 |
| 92 | SURYANTI PKBR JL RIA | 5 |
| 93 | NIAN SIU | 5 |
| 94 | TOMI WISTAN & KEL | 5 |
| 95 | PRASETIA | 5 |
| 96 | LUNIE CANDRAWATI | 5 |
| 97 | HASAM SALIM & KELUARGA | 5 |
| 98 | WIYANA | 5 |
| 99 | NN | 5 |
| 100 | Alm. YIE WEN PIAU | 5 |
| 101 | Alm. SIE KIAN; Alm. SIE MING; Alm. RUDI HALIM | 5 |
| 102 | WBI WIHARA DHARMALOKA , PEKANBARU | 5 |
| 103 | IQ-INITIAL-IMAGE | 5 |
| 104 | KEL KWOK & LELUHUR | 5 |
| 105 | WONG JEN KENG | 5 |
| 106 | KAWEN | 5 |
| 107 | RAMLI SUKI & KEL | 5 |
| 108 | ANCHE ANTHONIUS | 5 |
| 109 | FARDY ELVIANTO | 5 |
| 110 | JENTY SISWANTO | 5 |
| 111 | LILY RAYA | 5 |
| 112 | USMAN / ACAI | 5 |
| 113 | ALEX JINGGA | 5 |
| 114 | AGUS ARBEIN | 5 |
| 115 | NELLY TONDY | 5 |

| | | |
|---|---|---|
| 116 | YEK LI | 5 |
| 117 | MERRY, IDOLA SALON | 5 |
| 118 | MEI CHIN, IDOLA ELEKTRONIK | 5 |
| 119 | Alm. Papa KWEE TJOEN SOEI (dari KELUARGA KWEE RUNTEWENE - MANADO) | 5 |
| 120 | VERA SETIAWAN | 5 |
| 121 | YO TIONG POH | 5 |
| 122 | HUANG SENG KIM ( SIOE KIM) | 5 |
| 123 | HENDRICKS NYOMAN | 5 |
| 124 | YENNY MARYUNI | 5 |
| 125 | HAIDIMAN KOSIM | 5 |
| 126 | IRWANDI | 5 |
| 127 | MBI SUMUT | 5 |
| 128 | SIAUW AIY LIE | 5 |
| 129 | JIMMY HARTONO | 5 |
| 130 | HASAN WIBOWO | 5 |
| 131 | GO MEI CHIN | 5 |
| 132 | IHWAD | 5 |
| 133 | SOEMARTONO TOHARDJO & KELUARGA | 5 |
| 134 | KO ARIANTO BANDUNG MEI MEI | 3 |
| 135 | FERI | 3 |
| 136 | LILY LIONG | 3 |
| 137 | NANCY ST | 3 |
| 138 | SOESY | 2 |
| 139 | ERNI | 2 |
| 140 | CLESIA MARGARETHA | 2 |
| 141 | MARIANA WATY.SH | 2 |
| 142 | KASMIN | 2 |
| 143 | NN | 2 |
| 144 | BHAGYA RIO ELLARDO | 2 |
| 145 | WBI LAMPUNG | 2 |
| 146 | ERNAWATI | 2 |
| 147 | NANI SARIKHO | 2 |

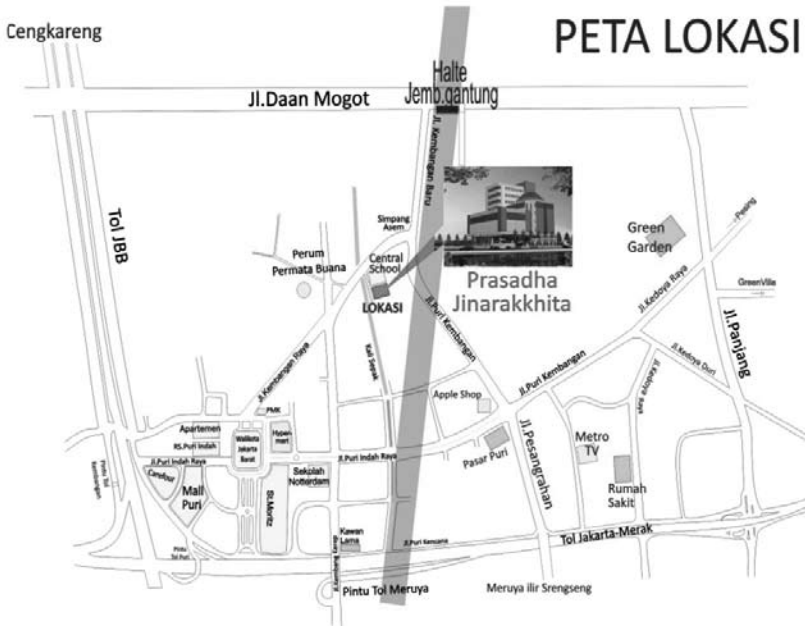
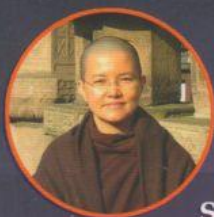
| | | |
|---|---|---|
| 148 | Alm. YUDI KING WIJAYA | 2 |
| 149 | TJEI TJAN  P SIDEMPUAN | 2 |
| 150 | WBI PROV.LAMPUNG - BONG NI MUI | 2 |
| 151 | DARWIN TEJA, TJIN | 2 |
| 152 | LILIANA WIJAYA | 1 |
| 153 | YOFFY | 1 |
| 154 | HERNI  BENGKALIS-2 | 1 |
| 155 | HARDY CAHYADI | 1 |
| 156 | FERA YUNITA | 1 |
| 157 | SETORAN TUNAI | 1 |
| 158 | LILI TJANDRA | 1 |
| 159 | JIFAT | 1 |
| 160 | HENDRA WIJAYA | 1 |
| 161 | WALTER | 1 |
| 162 | SUDARLIM | 1 |
| 163 | WIDIAYASIH | 1 |
| 164 | AHOK | 1 |
| 165 | JOE HOEY BENG | 1 |
| 166 | RINA | 1 |
| 167 | LINTJE BILINA | 1 |
| 168 | ELLY HASAN | 1 |
| 169 | YANTINI | 1 |
| 170 | DEDI | 1 |
| 171 | ERWIN | 1 |
| 172 | CUN HUI | 1 |
| 173 | HARUN | 1 |
| 174 | TJIANANI | 1 |
| 175 | PAROY BUKI | 1 |
| 176 | ROSITI MAWARTI | 1 |
| 177 | SIAUW AY JUN | 1 |
| 178 | DODY | 1 |

**IABHI** menawarkan program studi strata satu (S1) dengan konsentrasi pada *Abhidhamma*. Adapun materi kuliahnya disampaikan oleh guru *Abhidhamma,* yaitu para Bhikkhu dan Sayalay dari dalam dan luar negeri. Sebagai pencetus sekaligus ketua program S1 Abhidhamma adalah Ashin Kheminda, BA, MA. (penerima medali emas, lulusan terbaik dari The International Theravada Buddhist Missionary University of Yangon, Myanmar, 2008)

Kuliah berlangsung pada Sabtu dan Minggu dengan materi pembelajaran terdiri dari:

1. *Abhidhammatthasangaha*
2. *Vibhavini Tika*
3. *Dhammasangani Pali*
4. *Atthasalini Atthakatha*
5. *Vibhanga Pali*
6. *Sammohavinodani Atthakatha*
7. *Duka Matika Dhatukatha Ayakauk*

Perkuliahan dimulai pada bulan Februari setiap tahun. Informasi lebih lanjut silahkan mengunjungi website www.pjbi.org atau add Pin BB IABHI 2965F5FD atau melalui telpon (021) 583-59127.

Jika Anda ingin berdana guna mendukung pendidikan buddhis di Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute, silahkan berdana di rekening BCA cabang Mangga Dua Raya, Jakarta, AC no. 335 307 8999, an : Yayasan Prasadha Jinarakkhita Buddhist Institute.

*Unravelling the Mysteries of*
# MIND & BODY
*through Abhidhamma*

## SAYĀLAY SUSILĀ

Sayālay Susilā, kelahiran Malaysia, ditahbiskan sebagai biarawati Theravāda, di Penang, Malaysia tahun 1991. Enam bulan setelah pentahbisannya, beliau pergi ke Myanyar berlatih secara intensif meditasi dengan berbagai guru meditasi ternama antara lain Ven. U Paṇḍita Sayādaw, Ven. Pa-Auk Sayādaw, Shwe Oo Min Sayādaw, Mogok Sayādaw, Syagyi U Ba Khin dan S.N. Goenka.

Sayālay Susilā juga belajar Abhidhamma dari Pa-Auk Sayādaw (Guru Meditasi terkenal di seluruh dunia dari Myanmar) dan menjadi murid utama beliau sehingga ditugaskan mengajarkan Abhidhamma sejak tahun 2002 ke seluruh dunia.

Sayālay merupakan guru meditasi dan Abhidhamma yang luar biasa ulung, mampu menyampaikan kepelikan ajaran-ajaran Buddha yang dalam dengan cara yang sederhana, jelas dan mudah dipahami berdasarkan pengalaman meditasi yang nyata.

"Saya sangat merekomendasikan buku ini kepada mereka yang ingin mencapai pemahaman komprehensif tentang *Abhidhamma* beserta manfaatnya. Bukan hanya melalui praktek meditasi, namun terlebih dalam aktivitas hidup sehari-hari. Pembaca akan menemukan bahwa buku ini membawa transformasi karena pengarang mampu menjelaskan dengan baik tipe aktivitas yang berguna dan tidak berguna. Beliau juga memberikan alasan dan konsekuensi dari praktek melakukan hal itu. Empat Kebenaran Mulia disampaikan dari sudut pandang *Abhidhamma* yang merupakan cara yang paling mendalam untuk menjelaskan *Dhamma*. Penyajian contoh praktis dari berbagai sudut dengan sangat jernih sangat memudahkan dipahami oleh umat awam. Dengan membaca buku ini maka seseorang akan mampu memahami ajaran Buddha dari berbagai sudut pandang"

**Pa-Auk Tawya Sayādaw Vihāra Hutan Pa-Auk, Myanmar**


YAYASAN
PRASADHA JINARAKKHITA
BUDDHIST INSTITUTE

INSTITUT ABHIDHAMMA INDONESIA
www.pjbi.org